

JARDIN INFANTIL COFINANCIADO SEMBRANDO CAMINO
ACTA DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO
MARZO 2025

TEMA: MALAS POSTURAS EN EL ÁREA DE TRABAJO

FECHA: 07 de marzo 2025

RESPONSABLE: Luisa Quiroga y Natalia González

DIRIGIDO A: TALENTO HUMANO

OBJETIVO: Socializar con el equipo docente sobre los riesgos asociados a las malas posturas en el área de trabajo, promoviendo la concientización y prevención de lesiones musculoesqueléticas y otras enfermedades laborales. Se busca garantizar un entorno laboral seguro, saludable y productivo, fomentando una cultura organizacional de autocuidado y responsabilidad compartida en la gestión de la seguridad y el bienestar. Esto se logrará mediante la adopción de prácticas ergonómicas adecuadas y la prevención de situaciones de riesgo, con el fin de minimizar los impactos negativos en la salud de los trabajadores y asegurar un desempeño laboral óptimo.

METODOLOGIA: Se llevará a cabo una charla capacitante dirigida a los integrantes del talento humano, con el objetivo de sensibilizar sobre los riesgos derivados de las malas posturas en el área de trabajo. Durante la sesión, se explicarán las consecuencias que las posturas inadecuadas pueden tener en la salud, especialmente en lo que respecta a lesiones musculoesqueléticas, dolor crónico y otras afecciones laborales. Se discutirán también las mejores prácticas ergonómicas que se deben adoptar para prevenir estos problemas y garantizar un ambiente de trabajo más seguro y saludable.

Como parte de la dinámica de la capacitación, se realizará una actividad práctica en la que los participantes tendrán la oportunidad de identificar y corregir posturas incorrectas mediante simulaciones. Además, se organizará un ejercicio en el que deberán identificar y señalar las malas posturas en imágenes de situaciones comunes en el lugar de trabajo.

Esta actividad busca reforzar el aprendizaje de manera interactiva y divertida, promoviendo una cultura de autocuidado y prevención de lesiones, al mismo tiempo que se fomenta la responsabilidad compartida en la creación de un entorno laboral ergonómico y saludable

DESARROLLO:

Se realizó una charla por parte de las docentes en la que se abordaron los riesgos asociados a las malas posturas en el área de trabajo y la importancia de prevenirlos. Durante la charla, se discutieron los diferentes problemas de salud que pueden derivarse de adoptar posturas incorrectas de forma continua, tales como dolores musculares, trastornos en la columna vertebral y otras lesiones musculoesqueléticas. Se hizo especial énfasis en la relevancia de mantener una postura adecuada durante las actividades laborales para evitar complicaciones a largo plazo que puedan afectar la salud y el bienestar de los colaboradores.

En el ámbito pedagógico, se destacó la importancia de enseñar a los niños desde temprana edad la relevancia de las posturas correctas, tanto en el aula como durante las actividades físicas. Las docentes subrayaron la necesidad de crear un entorno de trabajo ergonómico, asegurándose de que los muebles y materiales sean adecuados para la edad y el tamaño de los niños, promoviendo la comodidad y la prevención de lesiones. Además, se resaltó la importancia de que los docentes den el ejemplo al adoptar buenas posturas durante sus interacciones con los estudiantes.

En cuanto al área administrativa y de oficinas, se discutieron las malas posturas comunes asociadas con el uso prolongado de computadoras y el trabajo de escritorio. Se hicieron recomendaciones sobre la altura adecuada de las sillas y mesas, la posición correcta de la pantalla y el teclado, y la importancia de tomar descansos regulares para evitar la tensión muscular y otros problemas relacionados. Se hizo especial énfasis en la importancia de incorporar prácticas ergonómicas en el día a día para mejorar el bienestar físico de los empleados.

Por último, en el área de mantenimiento y servicios generales, se habló sobre las posturas incorrectas al levantar objetos pesados o realizar tareas físicas, y cómo estas pueden generar lesiones. Se discutieron las técnicas adecuadas de levantamiento, el uso de equipo de protección y las estrategias para evitar esfuerzos innecesarios que puedan afectar la salud muscular y ósea.

La charla fue una excelente oportunidad para reforzar la cultura de prevención de riesgos relacionados con las malas posturas en todas las áreas, promoviendo

un entorno laboral saludable y seguro para todos.

Para finalizar la charla, se llevó a cabo una actividad interactiva en la que los miembros del talento humano participaron en una dinámica lúdica: cada docente paso al frente y realizo una postura que se realiza a diario en el aula de clase mostrando la forma correcta de realizarla y la forma inconcreta, haciendo énfasis en la importancia de tener buena postura en el entorno. Esta actividad permitió reforzar de manera divertida y participativa los conceptos aprendidos durante la charla, promoviendo un aprendizaje activo y una mayor conciencia sobre la importancia de mantener buenas posturas en el trabajo.

FIRMA:



LUISA QUIROGA



NATALIA GONZALEZ

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

MALAS POSTURAS EN EL ÁREA DE TRABAJO







