Universidad de Boyacá

CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS

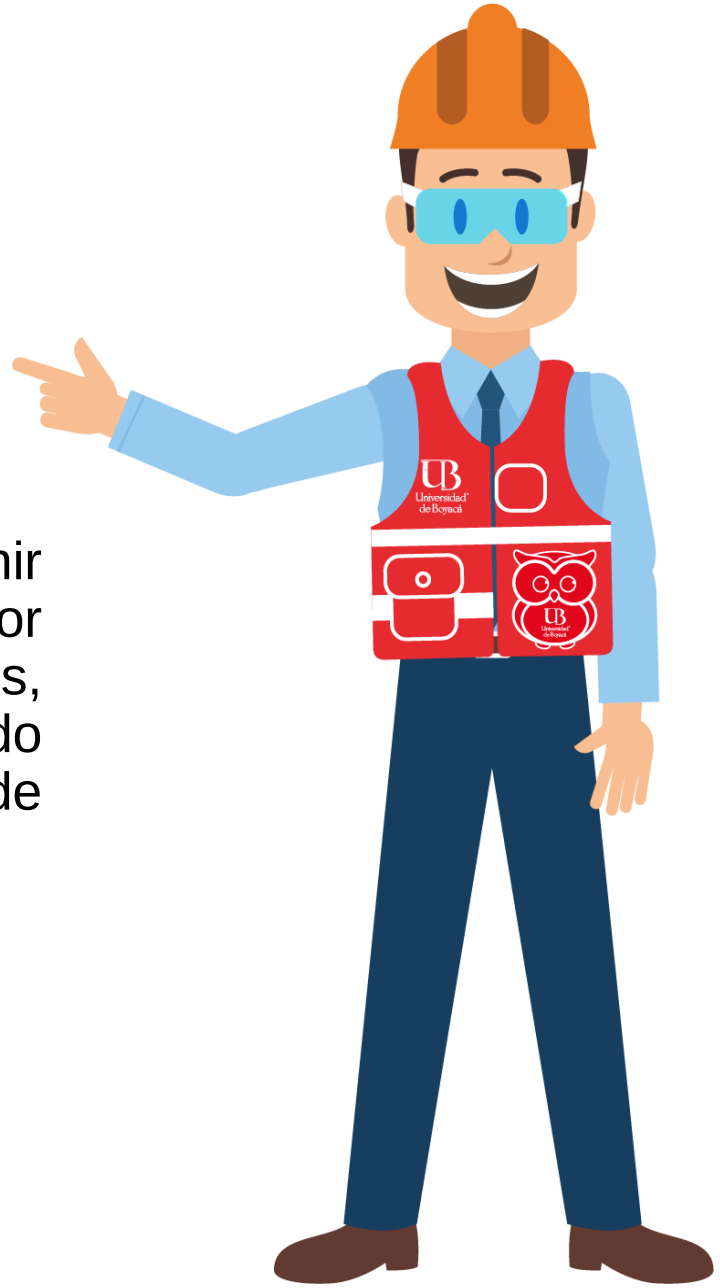
Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

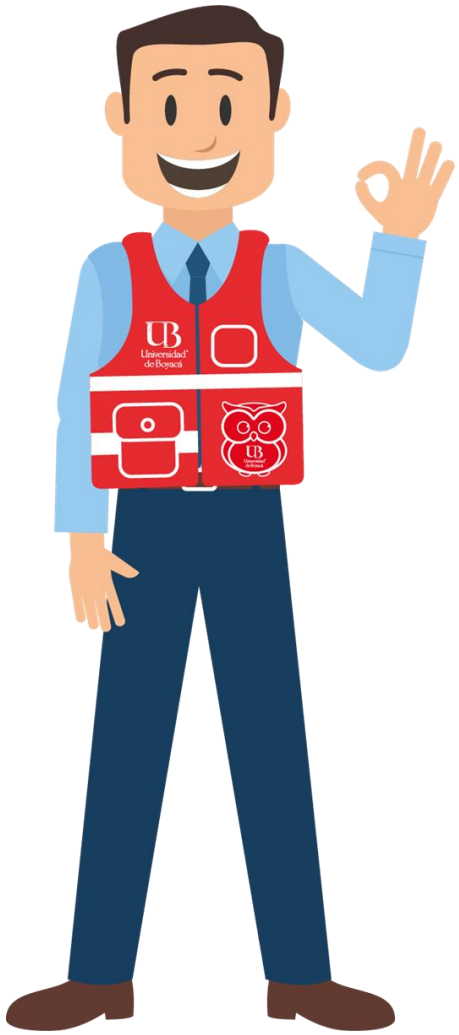
DIVISIÓN DE RECURSOS HUMANOS

SECCIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

✓ Objetivo de las pausas activas

Desarrollar hábitos saludables para prevenir trastornos musculoesqueléticos causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, rompiendo la monotonía laboral y tomando conciencia que la salud es una responsabilidad de cada individuo.



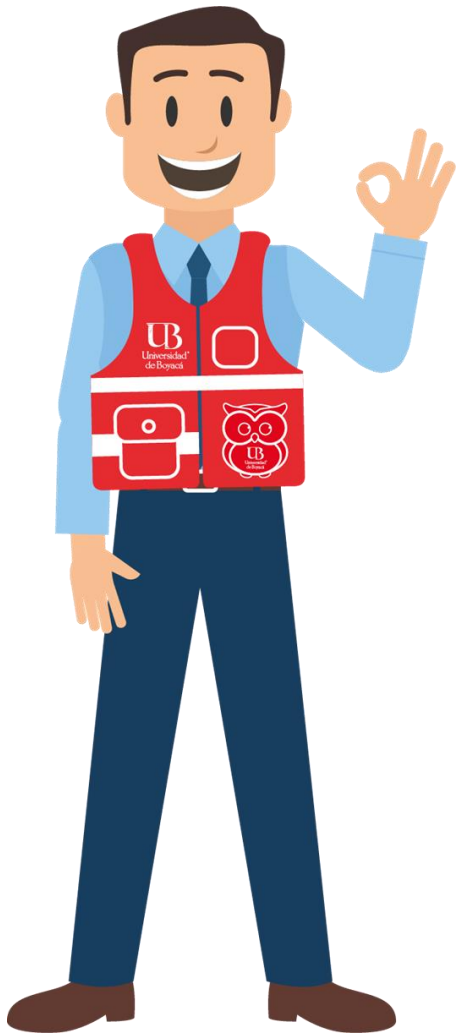


✓ ¿QUE SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés.

✓ ¿POR QUE DEBEN REALIZARSE?

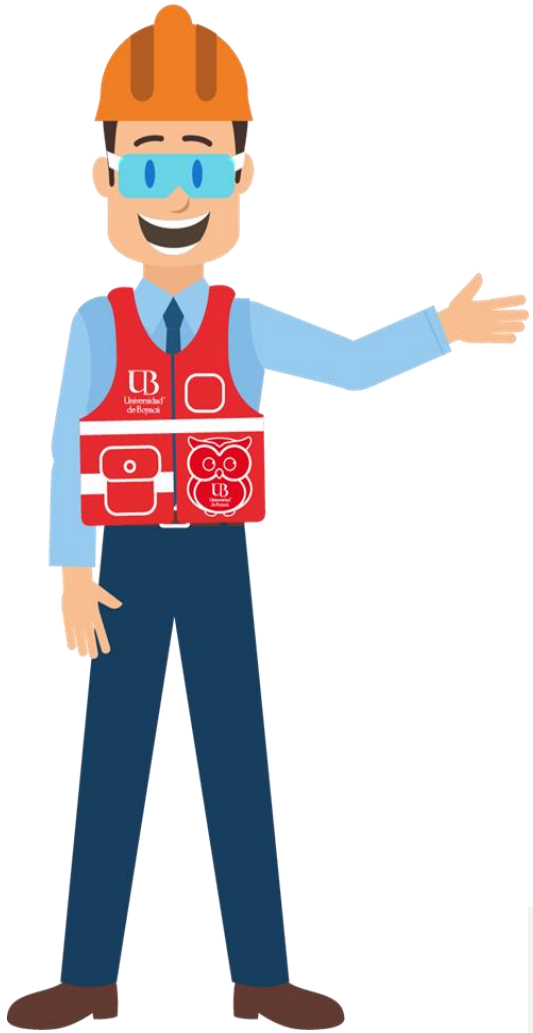
- Rompen la rutina de trabajo
- Reactiva la energía mejorando el estado de alerta.
- Relaja los grupos musculo-tendinosos más exigidos en el trabajo y reactiva los menos utilizados.
- Genera conciencia de la salud física y mental.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Favorece la capacidad de concentración.
- Motiva mejores relaciones interpersonales.
- Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
- Mejora el desempeño laboral.



❖ ¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

Aquellas personas que tengan lesiones musculo-esqueléticas o que presenten las siguientes alteraciones de salud deben consultar con su medico tratante el tipo de ejercicios que pueden realizar.

- ❑ Malestar por fiebre.
- ❑ Fracturas no consolidadas.
- ❑ Vértigo
- ❑ Hipertensión arterial no controlada.
- ❑ Quienes al iniciar los ejercicios sienten dolor o limitación funcional



¡ Vivamos mejor !

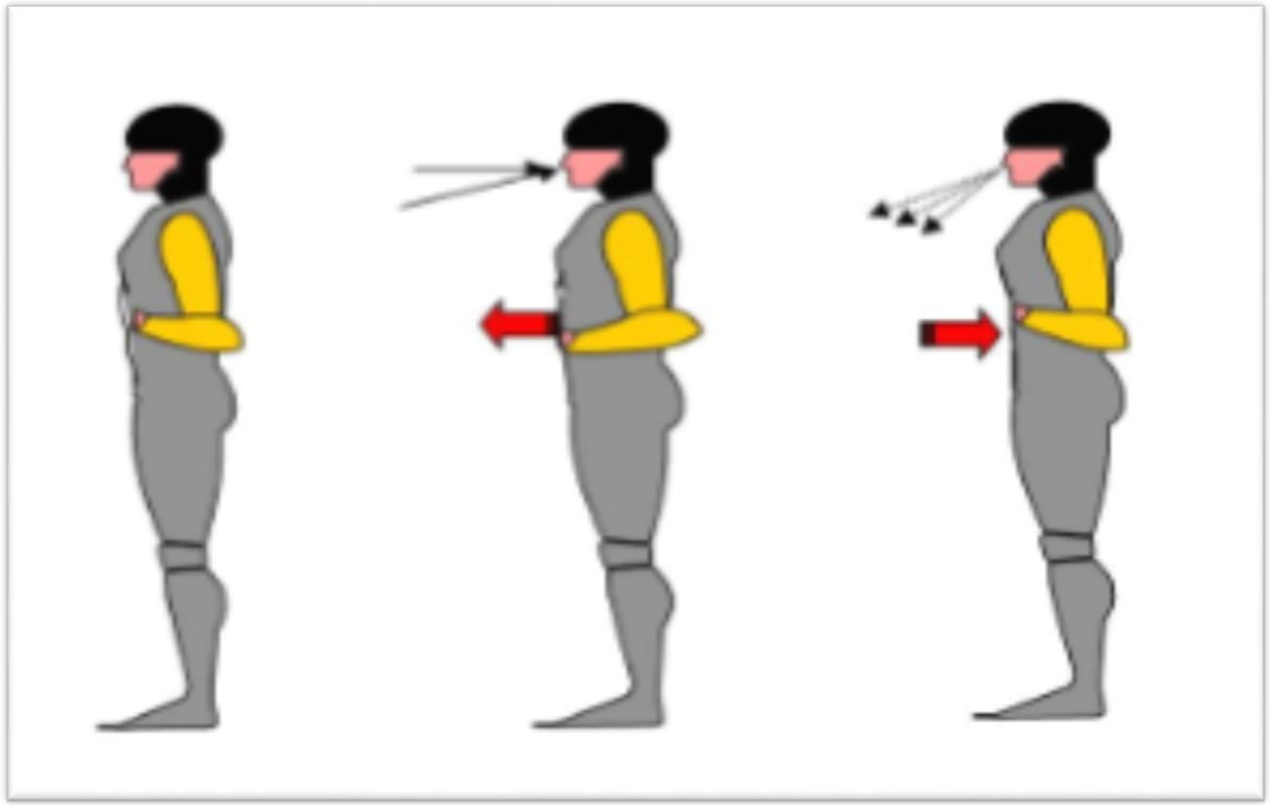
Realicemos actividades que nos liberen de la rutina y nos ayuden a prevenir lesiones musculo-esqueléticas

Date tú TIEMPO



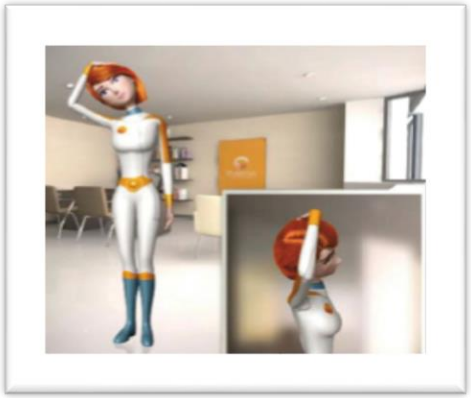
✓ !PARA TENER EN CUENTA¡

- ❑ La respiración debe ser lo mas profunda y rítmica posible
- ❑ Relájese
- ❑ Concéntrese en los músculos y articulaciones que va estirar
- ❑ Sienta el estiramiento



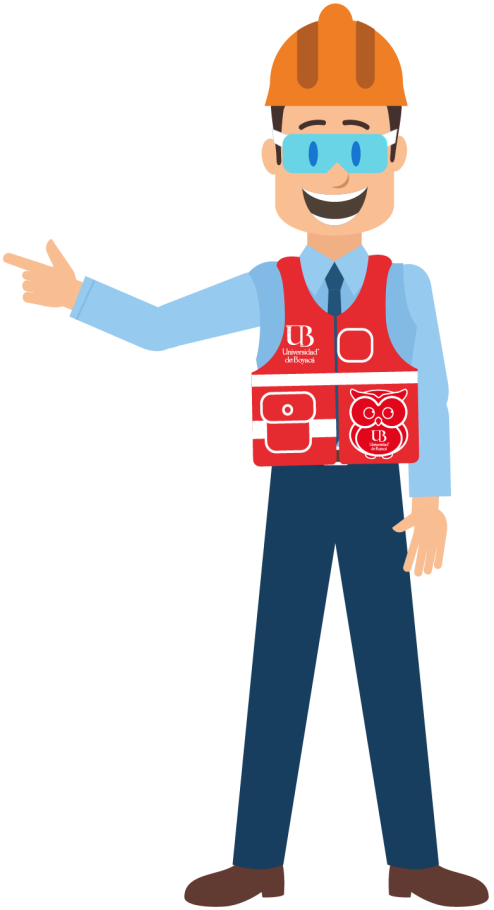


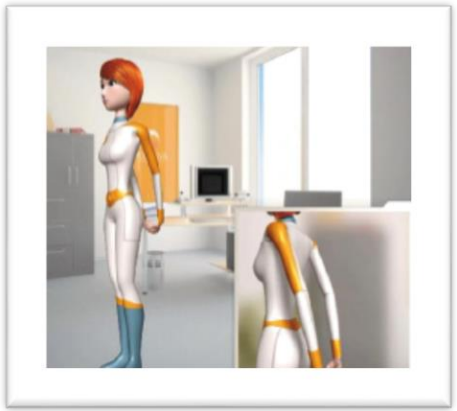
Aprendamos hacer pausas activas en nuestro puesto de trabajo.



CUELLO

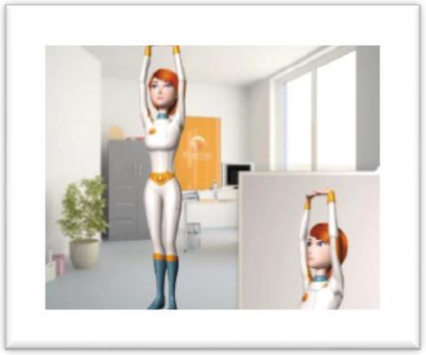
- Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una ***leve*** tensión sostenga durante 15 segundos y realícelo hacia el otro lado.





HOMBROS

- Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir las manos sin soltar los dedos sostenga esta posición durante 15 segundos y hágalo con el otro brazo



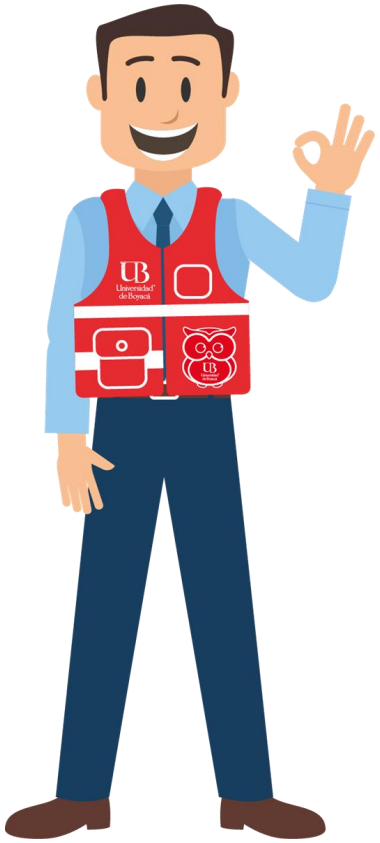
BRAZOS

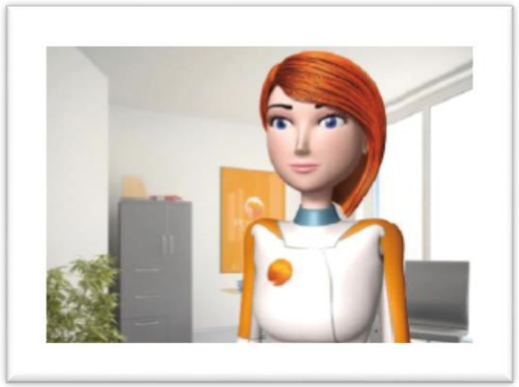
- Con la espalda recta, cruce los brazos por detrás de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba. Sostenga esta posición durante 15 segundos



BRAZOS

- Lleve el brazo hasta el lado contrario y con la otra mano acérquelo hacia el hombro. Realice este ejercicio durante 15 segundos y luego hágalo con el otro brazo.





HOMBROS

- Eleve los hombros lo que mas pueda y sostenga esta posición durante 15 segundos descanse.

MANOS

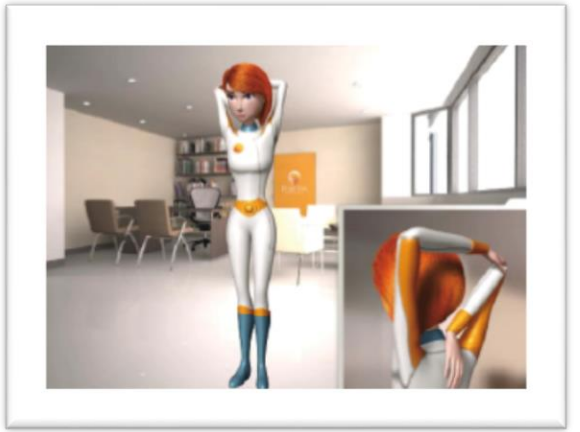
- Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con ayuda de la otra mano lleve hacia atrás todos los dedeos durante 15 segundos.





BRAZOS

- Lleve los brazos hacia atrás por encima del nivel de los hombros, tome un codo con la mano contraria, empuje hacia el cuello. Sostenga durante 15 segundos y cambie de lado.

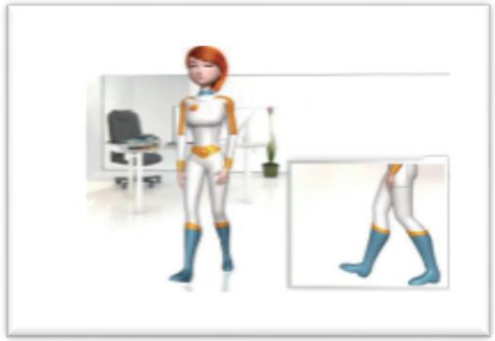


MANOS

- Con una mano estire uno a uno cada dedo de la mano contraria(como si los estuviera contando)y sosténgalo durante 3 segundos

PIERNAS

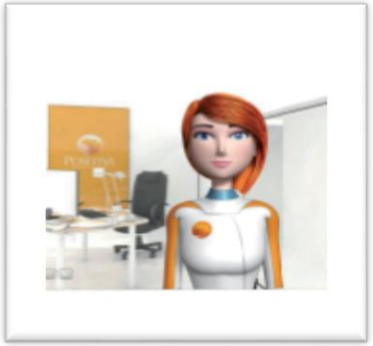
- De un paso al frente, apoyando el talón en el piso y lleve la punta del pie hacia su cuerpo. Mantenga esta posición durante 15 segundos.





OJOS

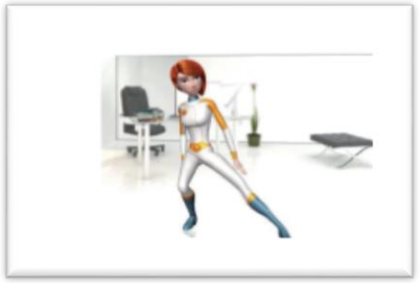
- Con el cuello recto mire hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo repetidamente durante 10 segundos.



MANOS

- Lleve hacia adelante la mano y voltee hacia abajo todos los dedos, con ayuda de la otra mano ejerciendo un poco de presión hacia atrás durante 15 segundos.



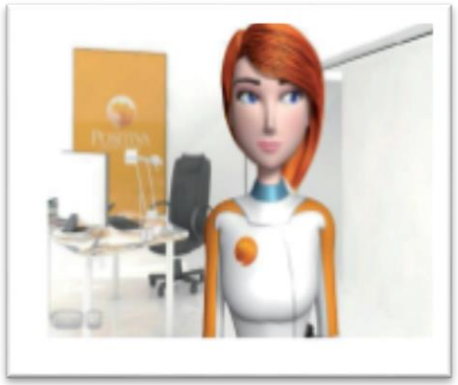


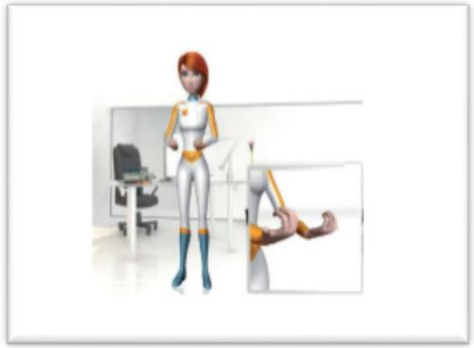
PIERNAS

- Conserve la pierna recta, extiéndala al máximo posible mantenga esta posición durante 15 segundos.

OJOS

- Con el cuello recto haga movimientos circulares con los ojos hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo durante 10 segundos.





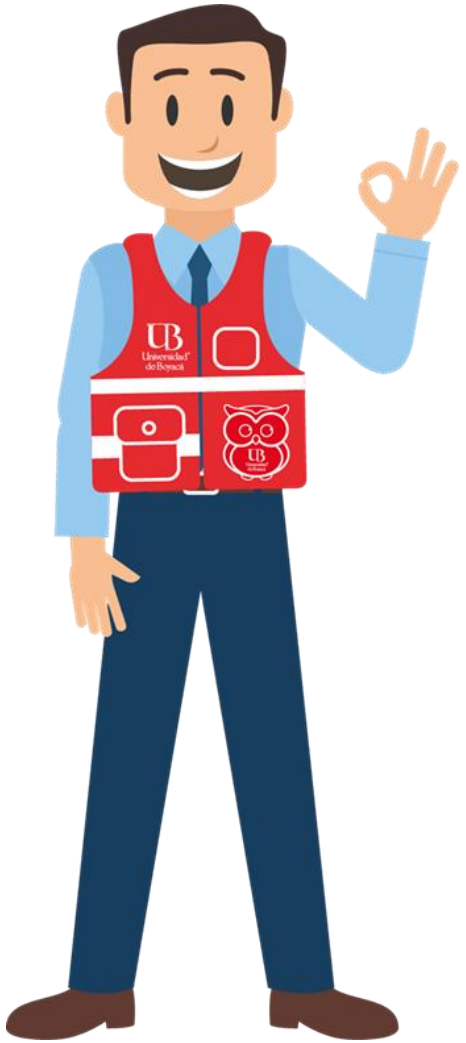
MANOS

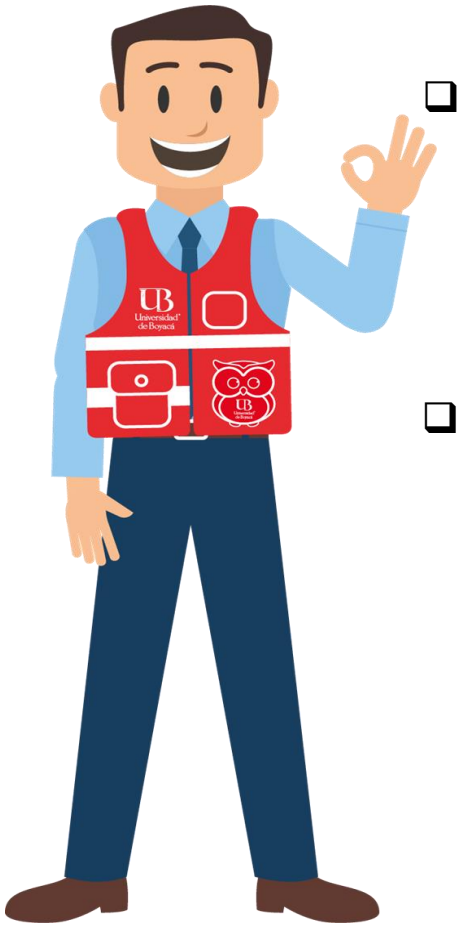
- Con las palmas de las manos hacia arriba, abra y cierre los dedos esto se debe repetir 10 veces

PIERNAS

- Levante la rodilla hasta donde le sea posible y sostenga esta posición durante 15 segundos. Mantenga recta la espalda y la pierna de apoyo.
  (Se recomienda sostenerse)







CUELLO

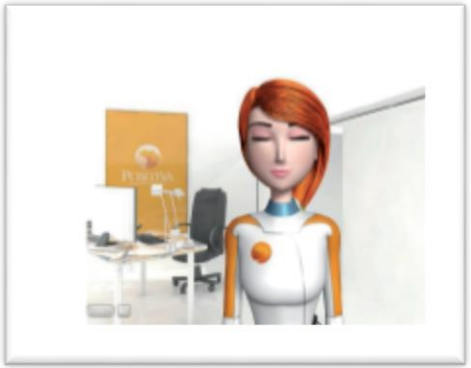
- Entrelace las manos y llévelas detrás de la cabeza de manera tal que lleve el mentón hacia el pecho. Sostenga esta posición durante 15 segundos.



BRAZOS

- Extienda completamente el brazo hacia al frente, voltee la mano hacia abajo y con la mano contraria ejerza un poco de presión sobre el pulgar, hasta que sienta algo dé tensión. Luego se debe hacer con el otro brazo





OJOS

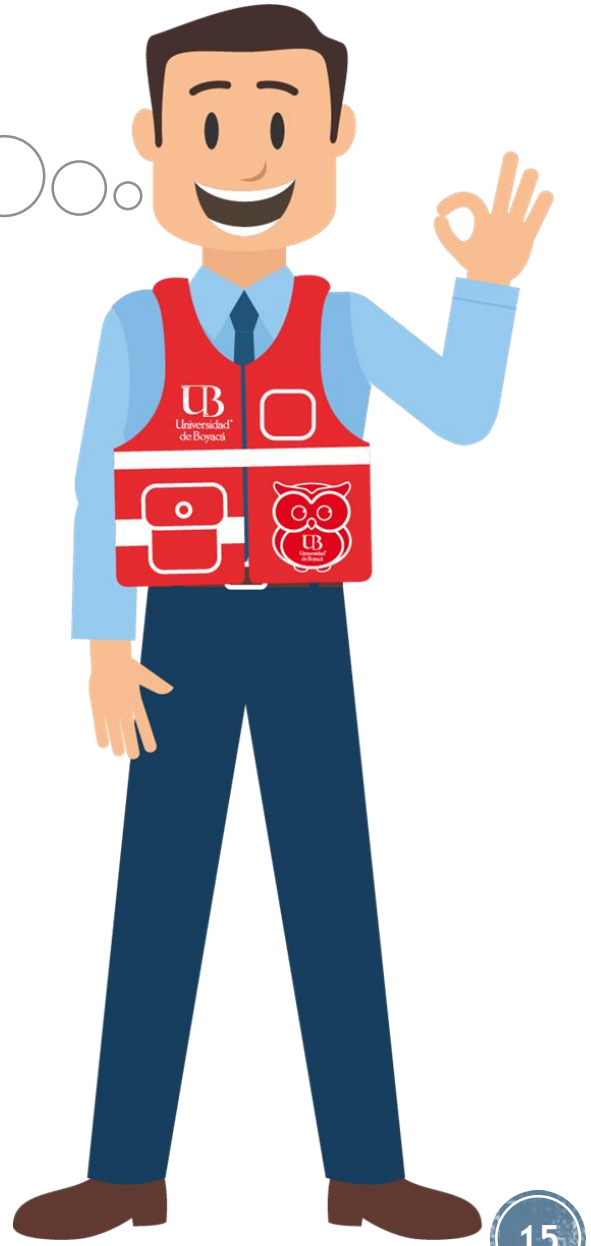
- Cierre los ojos durante 30 segundos respire profundo y piense en algo POSITIVO.

¿Mucho tiempo en la misma actividad?

Realicemos una pausa activa



COMBINEMOS DE DIFERENTES MANERAS ESTOS EJERCICIOS PARA LAS PAUSAS DIARIAS GENERANDO LA CULTURA DEL AUTOCUIDADO



PAUSAS ACTIVAS

¡YO CUIDO MI SALUD, CUIDO LA DE MIS COMPAÑEROS Y ME DEJO CUIDAR!



Pausas Activas

Cuida tu cuerpo, cuida la vida

¿Qué son las Pausas Activas?

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral 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.



¿Por qué realizar Pausas Activas?

Las pausas activas ayudan a recuperar energías y ser eficientes en el trabajo, estas actividades compensan las tareas desempeñadas, revirtiendo la aparición de fatiga muscular y el cansancio ocasionados por el trabajo.



¿Para qué realizar Pausas Activas?

Esto favorece que las personas durante su jornada laboral puedan:

- Dismir el estrés.
- Favorecer el cambio de posturas y rutina de trabajo.
- Liberar el estrés articular y muscular.
- Estimular y favorecer la circulación sanguínea.
- Favorecer la autoestima y capacidad de concentración en la jornada laboral.



¿Qué te permiten las Pausas Activas?







Calentar

Conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual, con la finalidad de preparar el cuerpo

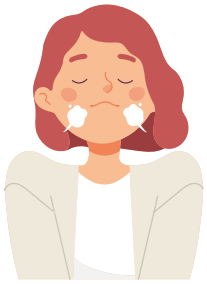
Estirar

Alargamiento al que sometes los músculos, tendones, membranas y articulaciones cuando ejerces en ellos una fuerza horizontal desde afuera del propio músculo.

Flexionar

Consiste en el movimiento de doblar el cuerpo o una de sus partes, en especial al realizar algún ejercicio.

Al momento de realizar algún ejercicio ten en cuenta:



La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible



Inicia la pausa realizando ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde sientes que se acumula el cansancio



Relájate mientras pones en práctica los ejercicios elegidos



Realiza ejercicios de calentamiento antes de estirar alguna articulación.



Concéntrate en sentir el trabajo de los músculos y articulaciones que vas a ejercitar.



Evita confundir el estiramiento con dolor, cuando este último se presenta tal vez estés haciendo mal el ejercicio.



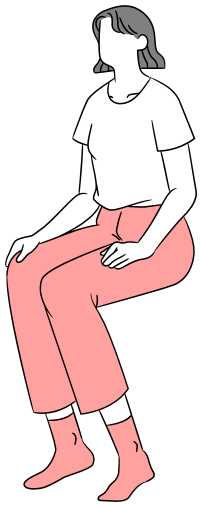
Si tienes molestias, hormigueo o mareo, suspende la actividad y consulta con tu médico.



Durante la jornada, haz una pausa saludable cada 2 o 3 horas

Ejercicios de Relajación

1



Siéntate con la espalda derecha y comienza a concentrarte en tu respiración, enfocándote en la entrada y salida de aire por la nariz.

2



Con los nudillos de las manos masajea a los costados de la columna y a lo largo de ella.

3



Por último, masajea tu cabeza suavemente con las yemas de los dedos durante un minuto.



En unos minutos te sentirás más tranquilo y tu disposición mejorará.

Cuida tus OJOS

Estos ejercicios ayudarán a fortalecer los músculos de tus ojos. Mantén la cabeza recta mientras los realizas.

1



Parpadea varias veces hasta que los ojos lleguen a estar húmedos

2

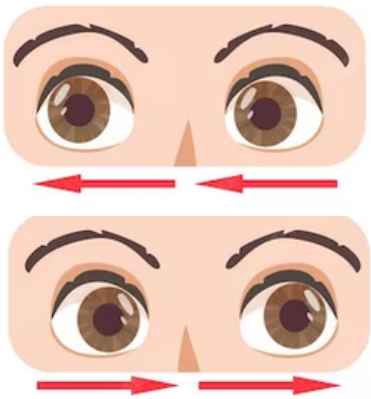


Frota ambas manos entre sí para calentarlas y luego colocarlas sobre tus ojos cerrados.

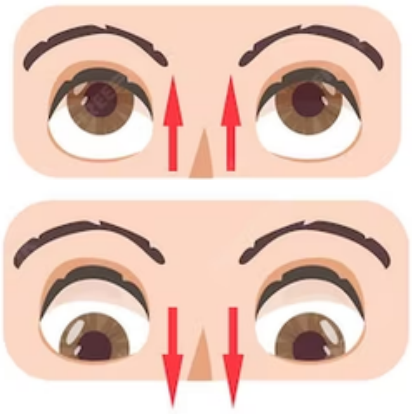
Repite este ejercicio 3 veces



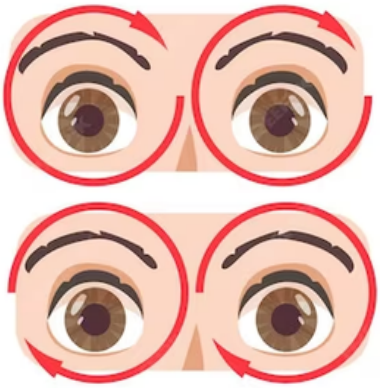
Manteniendo la cabeza recta y evitando moverlas, cubre tus ojos con tus manos. Sin hacer presión y manteniendo los ojos abiertos, realiza el siguiente procedimiento



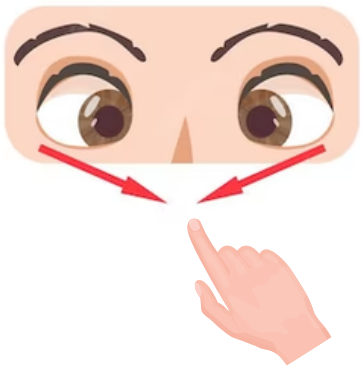
Mira hacia el lado derecho durante 6 segundos y regresa al centro, después hacia el lado izquierdo durante el mismo tiempo y vuelve a regresar al centro.



Mira hacia arriba, sostén 6 segundos y regresa al centro, luego mira hacia abajo y sostén durante el mismo tiempo y regresa al centro.



Realiza movimientos circulares con los ojos, primero realiza 2 círculos hacia la derecha y luego 2 hacia la izquierda.



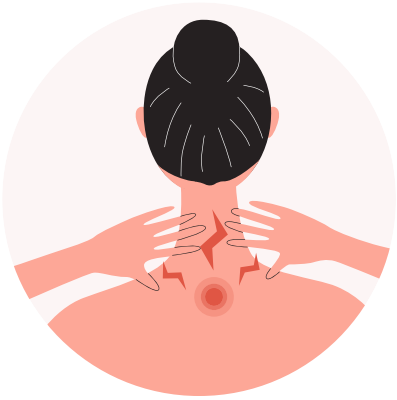
Retira las manos de tus ojos, mira hacia el frente y acerca el dedo índice hacia tu nariz y después aléjalo en diferentes direcciones, observa fijamente la punta del dedo mientras realizas los movimientos durante 10 segundos.



Cuida tu Cuello

Los siguientes ejercicios te permitirán estirar y relajar los músculos del cuello, zona donde habitualmente se acumulan tensiones físicas y mentales.

1 Ejercicios de Calentamiento



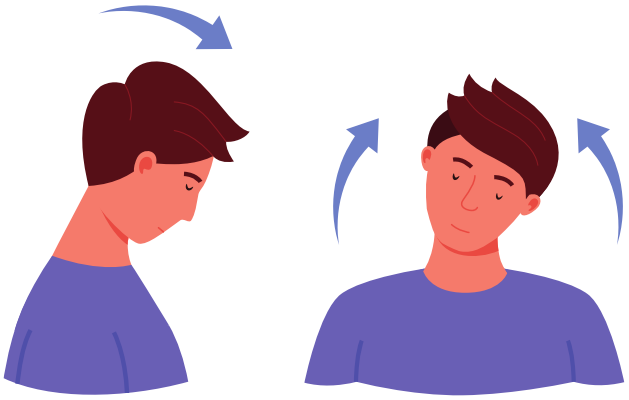
Durante 15 segundos, utiliza ambas manos para masajear músculos posteriores del cuello y de la región superior de la espalda.



Gira la cabeza suavemente de un lado hacia el otro, tratando de mirar por encima del hombro y haciendo una pausa en la posición neutra.

Repite 5 veces por cada lado

2 Ejercicios de Estiramiento



Flexiona la cabeza intentando tocar el pecho con el mentón y vuelve a la posición neutra, y desde esta posición lleva el mentón suavemente hacia el lado derecho durante 10 segundos, vuelve a la posición neutra y luego repite lo mismo hacia el lado izquierdo.

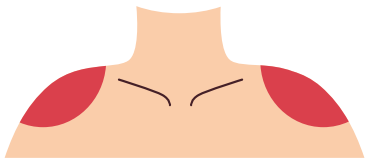


Sentado o de pie, conservando la espalda recta, lleva la cabeza hacia adelante intentando tocar el pecho con el mentón. Para realizar un mejor estiramiento, coloca las manos sobre la cabeza realizando ligera presión hacia abajo. Sostén por 10 segundos y vuelve a la posición inicial.



Por encima, coloca la mano derecha sobre la cabeza cerca de la oreja izquierda, inclina la cabeza ayudándote con la mano para que intentes tocar el hombro derecho con la oreja. Evita elevar los hombros. Conserva el estiramiento por 10 segundos y luego estira hacia el otro lado.

Repite 6 veces este ejercicio.



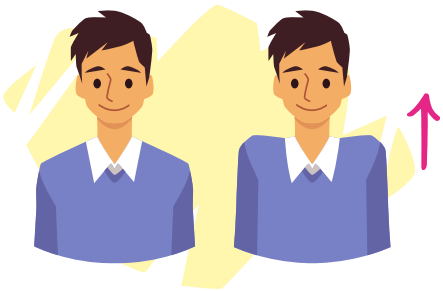
Cuida tus Hombros

Haz los siguientes ejercicios para evitar la fatiga en los músculos de los hombros.

1 Ejercicios de Calentamiento



Coloca las manos sobre los hombros y dibuja con ambos codos 5 círculos grandes hacia atrás, de forma lenta y suave. Repite con círculos hacia adelante.

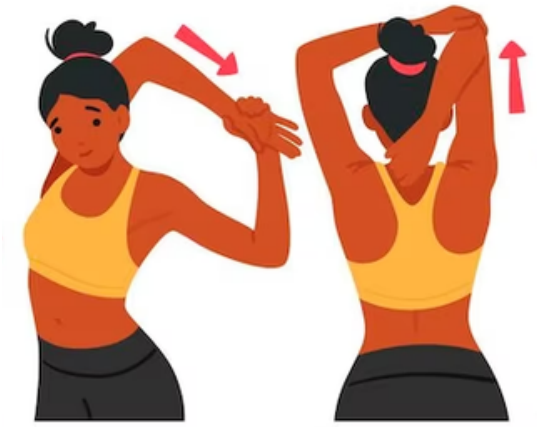


Con los brazos relajados al lado del cuerpo, eleva ambos hombros como intentando tocar ambas orejas, sostenlos por 5 segundos y descansa los brazos suavemente. Repite 6 veces.

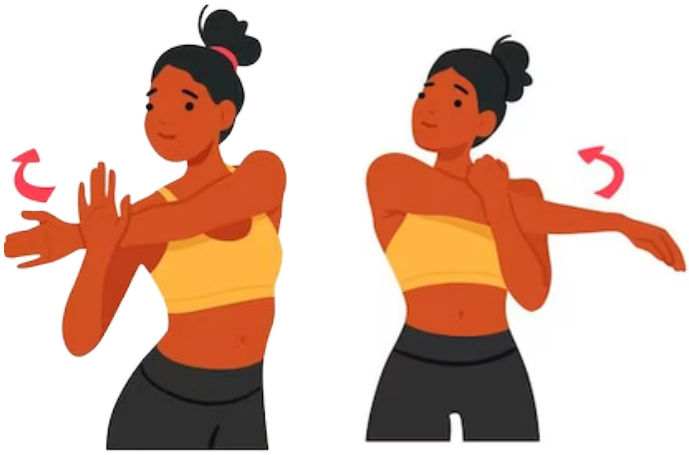


Estira ambos brazos a lado y lado de tu cuerpo, con las manos empuñadas y de forma pausada dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia adelante. Repite con círculos hacia atrás.

2 Ejercicios de Estiramiento



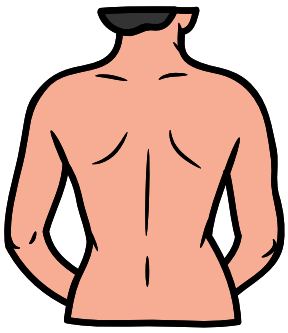
Levanta tu brazo izquierdo y flexiónalo poniendo la mano detrás del cuello, después pasa la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y empujandolo hacia atrás, sostén por 5 segundos y descansa. Repite el mismo estiramiento con el brazo derecho. Repite 6 veces por cada brazo.



De pie o sentado con la espalda recta, levanta el brazo izquierdo al frente a la altura del pecho, ubica la mano contraria por encima del codo y empuja el brazo hacia el lado derecho. Sostén por 5 segundos, descansa y hazlo con el otro brazo.



Coloca la mano derecha sobre el hombro izquierdo dejando el codo a la altura de los hombros, y con la mano contraria trae el codo hacia el cuerpo. Sostén por 5 segundos y hazlo con el otro brazo.



Cuida tu Espalda y Abdomen

La espalda es el eje de nuestro cuerpo y es allí donde se descargan todas las fuerzas que nos permiten mantener posturas y alcanzar el movimiento. Practica los siguientes ejercicios para prevenir lesiones y moverte con más facilidad.

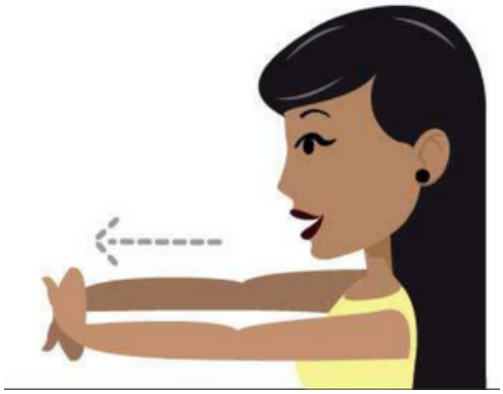
1 Ejercicios de Estiramiento



De pie, con los pies ligeramente separados, las rodillas semiflexionadas y la espalda recta, entrelaza tus manos, llévalas por encima de la cabeza y estira completamente los brazos hacia arriba, como intentando tocar el techo. Sostén por 5 segundos y descansa.



Entrelaza las manos por detrás de la espalda y empuja suavemente hacia abajo, manteniendo la espalda recta y hasta sentir una leve tensión. Sostén por 5 segundos y descansa.



Entrelaza las manos y estira los brazos hacia adelante, empujando suavemente para estirar los músculos de la espalda y los brazos. Encorva ligeramente la espalda, lleva la cabeza entre los brazos y descansa.



De pie con la espalda recta, las rodillas semiflexionadas y los brazos a los lados, inclina el tronco hacia la izquierda deslizando la mano por la parte lateral de la pierna hasta intentar tocar la rodilla. Sostén por 5 segundos y descansa.



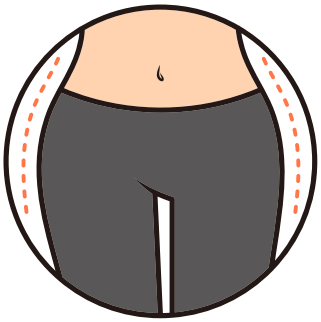
Con los pies separados, las rodillas semiflezionadas y la espalda recta, levanta el brazo izquierdo sobhre la cabeza inclinando el tronco hacia la derecha hasta sentir una leve tensión en el costado izquierdo. Sostén por 5 segundos y descansa.



Sentado, con las piernas ligeramente separadas y las manos sobre los muslos, dobla el tronco hacia adelante arqueando la espalda hasta donde más puedas. En esta posición, relaja el tronco, el cuello y la cabeza dejándolos ligeramente suspendidos en dirección hacia el suelo. Conserva la posición durante 10 segundos y vuelve a la inicial suavemente.



De pie con la espalda recta, levanta la rodilla derecha como si fueras a tocar el pecho y abrázala con ambos brazos. Sostén por 5 segundos y descansa.



Cuida tu Cadera y Miembros Inferiores

El permanecer sentaod durante mucho tiempo produce fatiga en los músculos de la cadera y genera adormecimiento, cansancio, calambres y dolor en tus piernas. Pon en práctica los siguientes ejercicios para mejorar la movilidad y evitar la fatiga.

1 Ejercicios de Calentamiento



De pie, dibuja con toda la pierna derecha 5 círculos grandes hacia adentro, realizando el movimiento desde la cadera. Descansa y después dibuja 5 círculos grandes hacia afuera.



De pie, con la espalda recta y las rodillas semiflexionadas, coloca las manos con la cintura y lleva la cadera hacia adelante, vuelve al centro y repite hacia atrás, sosteniendo por igual periodo de tiempo.

Repite 6 veces este ejercicio.



De pie y con la espalda recta, coloca las manos en la cintura y realiza círculos hacia la derecha, como jugando al hula hoop. Después repite el mismo movimiento pero hacia la izquierda. Realiza 6 círculos hacia cada lado y descansa.



Levanta la pierna izquierda llevando la rodilla a la altura de la cadera, imagina que el pie está ubicado sobre el pedal de una bicicleta y empieza a pedalear de forma suave hacia adelante. Repite 6 movimientos de pedaleo suaves y cambia de pierna.



De pie con la espalda recta, levanta la rodilla derecha hasta la cintura y lleva el codo del lado contrario (izquierdo) a tocar la rodilla. Después cambia, levanta la rodilla izquierda e intenta tocarla con el codo derecho.



Realiza balanceo de pies, punta - talón.

Repite 6 veces cada ejercicio.

De pie y con la espalda recta, dobla hacia atrás la pierna derecha y toma la punta del pie con la mano derecha, manteniendo la pierna izquierda semiflexionada con ambas rodillas al mismo nivel y el tronco erguido.





Flexiona la rodilla derecha aproximadamente 90 grados, evitando que la rodilla sobrepase la punta del pie y extiende la pierna izquierda hacia atrás manteniéndola recta, apoyando todo el peso sobre la pierna flexionada. Sostén 10 segundos y cambia de lado.

Repite 6 veces cada ejercicio.



Cuida tus Manos y Codos

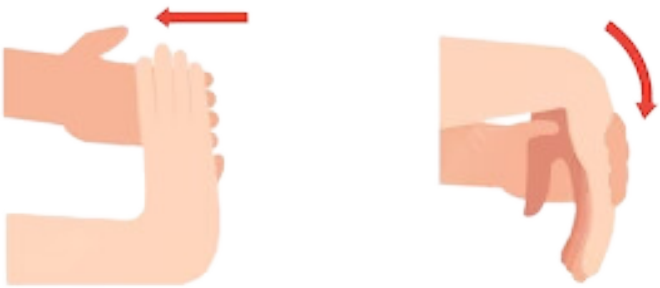
Las manos y los codos nos permiten ejecutar diversas tareas durante el dia y son las partes del cuerpo que más utilizamos, por eso es muy importante que practiques alguno de estos ejercicios.

1 Ejercicios de Calentamiento

Flexiona los codos dejando las palmas de las manos hacia abajo, empuña tus manos y, en forma pausada, realiza círculos con las muñecas. Repite 5 veces hacia afuera y 5 veces hacia adentro.



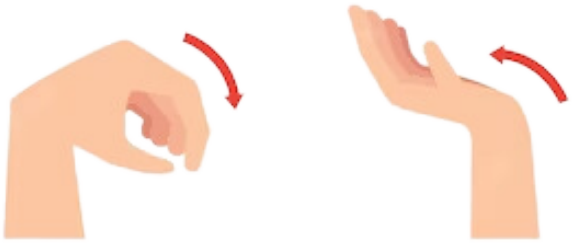
Empuña tus manos de manera fuerte y ábrelas estirando y separando los dedos con una leve tensión. Sostén cada movimiento por 5 segundos. Repite 6 veces.



Extiende el brazo izquierdo hacia adelante, en paralelo al suelo y con la palma orientada hacia el techo. Con la otra mano, fleziona los dedos hacia el suelo. Cuando sientas un estiramiento, mantén la posición durante 12 segundos y después haz lo mismo en el otro brazo. Repite 6 veces con cada brazo.



De pie, junta las palmas de las manos y los antebrazos. Las manos deben quedar a la altura de la cara y los antebrazos deben estar pegados desde la punta de los dedos hasta los codos. Sin despegar las palmas, comienza a separar lentamente los codos mientras desciendes las manos haya la altura de la cintura (adelante del ombligo). Mantén la posición 12 segundos y repite el procedimiento.



Sentado, con el antebrazo apoyado sobre una mesa y dejando la mano fuera, lleva la mano hacia arriba lentamente todo lo que puedas, mantén la posición 12 segundos y vuelve a la posición inicial. Posteriormente, lleva la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantén durante 12 segundos y vuelve a la posición inicial. Repite 6 veces con cada mano.



Toma el dedo meñique de la mano izquierda desde la punta de llévalo hacia atrás realizando un leve estiramiento, regrésalo hacia adelante flexionándolo hasta tocar con la punta del dedo la base del mismo. Realiza el estiramiento con cada uno de los dedos conservando la posición por 3 segundos. Solo un estiramiento por dedo.



Ponle pausa a tu rutina y mantente saludable

MOTRICIDAD

1. Habilidades motrices

Las personas desarrollan habilidades individuales y sociales necesarias para relacionarse con los demás, adecuarse a la sociedad, participar en actividades del entorno cultural, lograr metas personales y colectivas, etc. Esto se conoce como la iniciación del "aprendizaje social". Dentro de estas habilidades se encuentran las motrices (BATALLA, 2000).



Figura 1. Habilidades motrices

En general, una habilidad motriz se ejecuta durante un proceso constante y permanente, ya que la recepción de la información y la aplicación de las correcciones deben mantenerse hasta que finaliza la actividad (BATALLA, 2000) (ver figura 2).

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA. Reservados todos los derechos 2013.



Figura 2. Proceso de ejecución de la habilidad motriz

2. Definición de motricidad

La motricidad se puede entender como la capacidad del hombre de generar por sí mismo los movimientos. Para lograrlo, debe existir una combinación y sincronización entre las estructuras que intervienen en el movimiento como son los órganos de los sentidos, el sistema músculo-esquelético y el sistema nervioso. En un sentido más específico, la motricidad se puede definir como toda manifestación de la dimensión corporal humana de carácter **cinésico (**relativo a los gestos y movimientos que hacemos al hablar), simbólico y **cognoscitivo** (relativo al conocimiento) (CASTAÑER & OLEGUER, 2006).

3. Tipos de motricidad

La motricidad se puede clasificar en gruesa y fina, así:

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA. Reservados todos los derechos 2013.

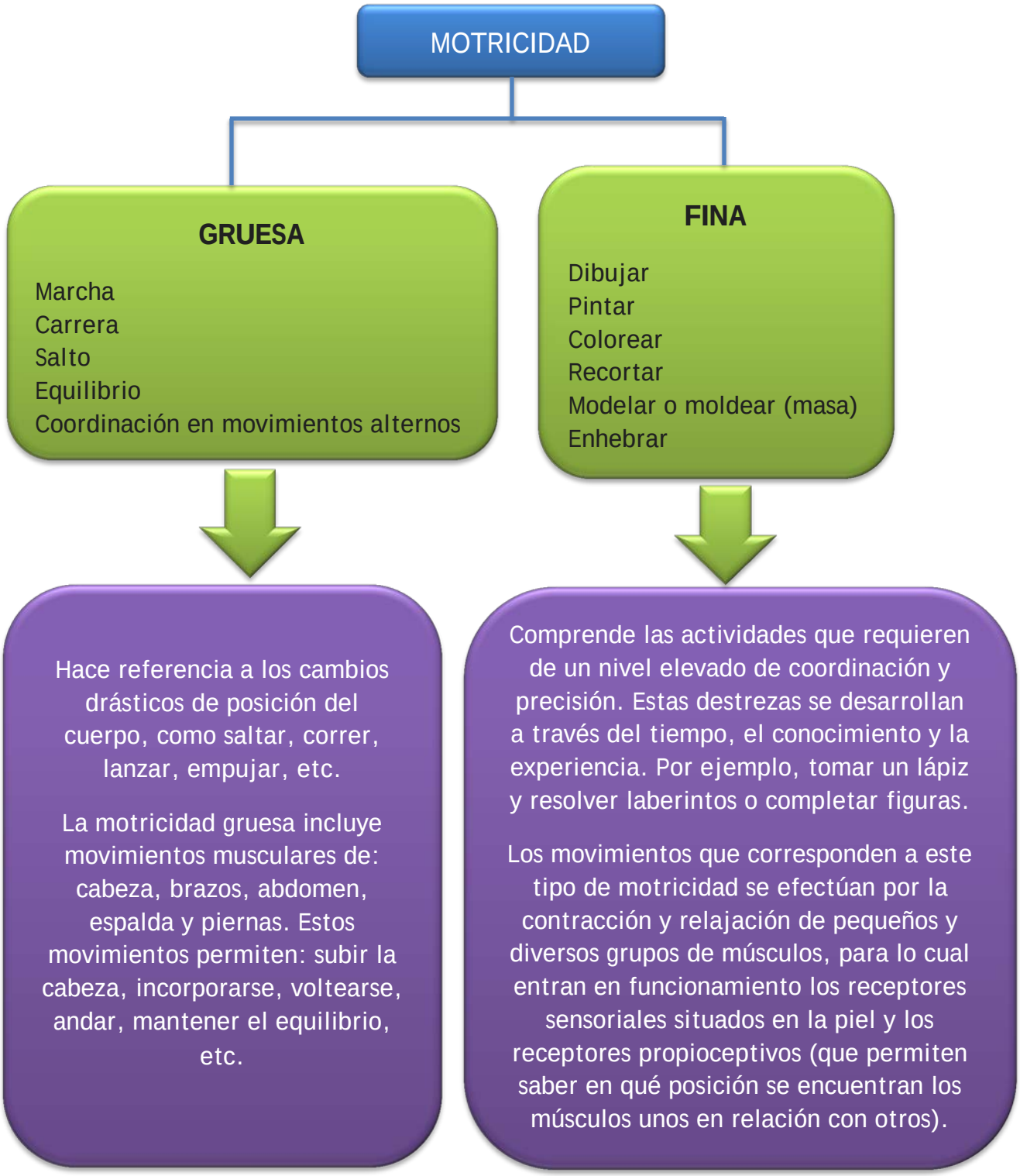
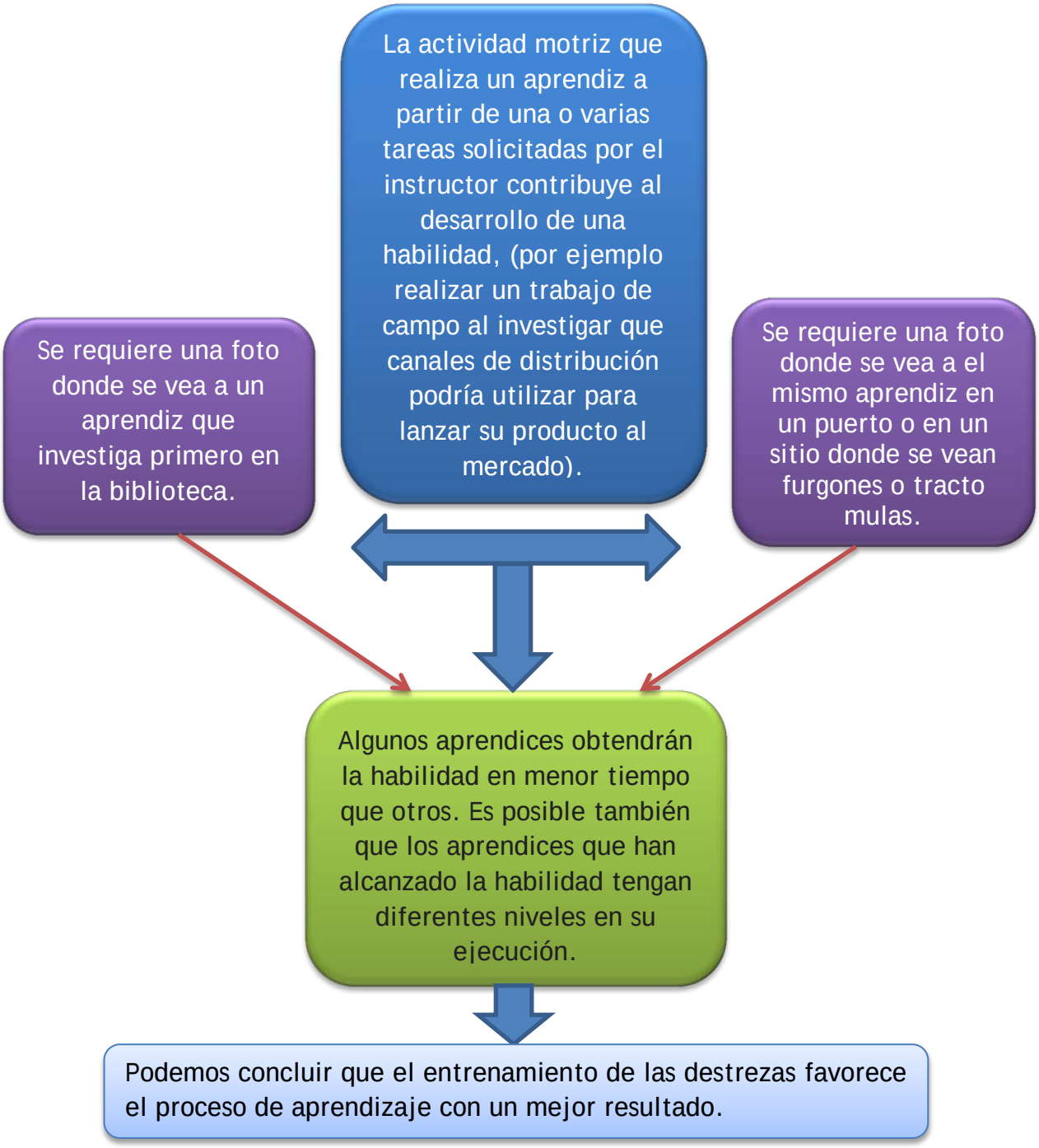


Figura 3. Clasificación de la motricidad
Clasificación (FERNANDEZ, GARDOQUI, & SANCHEZ, 2007)

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA. Reservados todos los derechos 2013.

4. Aspectos importantes de la motricidad

¿Cómo se logra mejorar la habilidad motriz?



Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA. Reservados todos los derechos 2013.

Figura 4. Mejoramiento de la habilidad motriz

De acuerdo con lo anterior, los aspectos a tener en cuenta para mejorar la motricidad son:

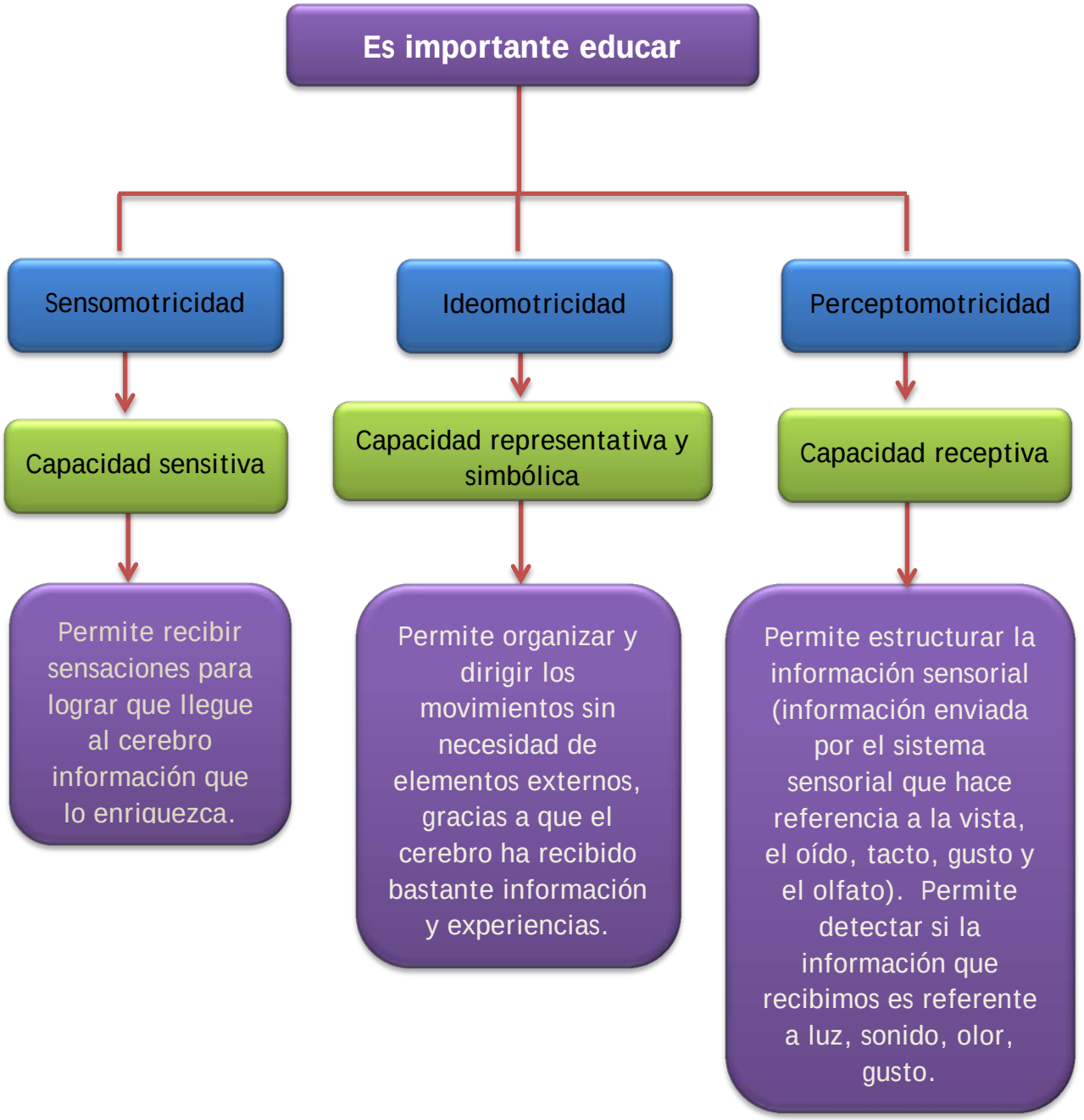


Figura 5. Aspectos para mejorar la motricidad

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA. Reservados todos los derechos 2013.

5. La motricidad durante el desarrollo del ser humano

Al estructurar y organizar la información del medio en el que se desenvuelve, el ser humano lleva a cabo un proceso de aprendizaje durante cada una de las fases de su desarrollo. Para Nuñez, G. Y Vidal, F. (1994) son característicos cuatro aspectos:

1. Durante la primera infancia se desarrolla la "coordinación motora global", a la cual corresponden los actos motrices exploratorios y con significación. Estos actos implican una flexibilidad en el control motor, pues se toma conciencia del cuerpo, y son importantes para la motricidad fina.
2. Posteriormente, se presenta un esquema corporal donde la persona ya toma conciencia y reconoce su propio cuerpo, a partir de nociones de espacio y tiempo, junto con la estática y el equilibrio.
3. La estructura espacial es el conjunto de relaciones que hace el individuo entre los objetos que tiene alrededor consigo mismo. Esta estructura le permite desarrollar la lateralidad y la direccionalidad.
4. La estructura temporal permite al individuo reconocer que cada acción que ejecuta ocupa tiempo, por lo tanto, tiene en cuenta la duración y la secuencia.

A medida que crece, la persona consolida los aspectos motrices a través de la ejecución de actividades y comportamientos cada vez más complejos. Es así como, en la edad adulta, el individuo puede desempeñarse a nivel laboral y completar las exigencias cognitivas del cargo con su ejecución comportamental.

6. Conclusión

Desde edades tempranas, se deben fomentar los buenos hábitos corporales para evitar problemas de motricidad en edades maduras y avanzadas. En tanto las habilidades motrices permiten la interrelación de los seres humanos, es importante llevar a cabo acciones que las mejoren.

7. Referencias

Batalla, A. *Habilidades motrices.* (2000). Barcelona: Inde.

Castañer, M. & Oleguer, C. *Manifestaciones básicas de la motricidad*. (2006). Cataluña. Universitat de Lleida.

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA. Reservados todos los derechos 2013.

Fernández, E. Gardoqui, L. & Sánchez, F. *Evaluación de las habilidades motrices básicas: determinación de escalas*. (2007). Barcelona: Inde publicaciones.

8. Créditos

Experta temática: Sandra Maritza Ospina Sierra

Asesor didáctico: Diana Catalina Hernández

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA. Reservados todos los derechos 2013.

Prácticas de protección ambiental, seguridad y salud en el trabajo

TRANSVERSAL DE FORMACION VIRTUAL

INSTRUCTORA:

DORIS MIREYA RAMIREZ CASTRO

2025

Damos inicio a las 7:15 pm

TRANSVERSAL DE FORMACION VIRTUAL

INSTRUCTORA: DORIS MIREYA RAMIREZ CASTRO

2025

Actividades de aprendizaje

3.2.3 Actividad de aprendizaje GA8-220601501-AA3 - Plantea acciones para orientar al equipo de trabajo en los planes o programas ambientales y de SST

- **Evidencia de conocimiento**: GA8-220601501-AA3-EV01 mapa mental respecto a los planes y acciones establecidos en medio ambiente y SST

3.2.4 Actividad de aprendizaje GA8-220601501-AA4- Plantea propuestas para favorecer la cultura ambiental responsable, el desarrollo sustentable y el autocuidado

- **Evidencia de producto: GA8-220601501-AA4-EV01** video expositivo sobre oportunidades de mejora en medio ambiente y SST

Producto para entregar: video expositivo.
Forma de presentación: video - exposición debe ser creativo, dinámico e innovador.
El tiempo : 3 a 7 minutos.
Debe contener mínimo **10 oportunidades de mejora** que involucren aspectos relacionados con el medio ambiente y SST.
Acompañarlo de imágenes reales.
se debe cargar en el canal de YouTube del aprendiz y **compartir en la evidencia la URL del sitio a donde se subió.**

- Derecho a un ambiente sano
- La responsabilidad compartida por parte del Estado y las personas en el cuidado del ambiente
- La importancia de procesos de planificación en el uso de los recursos naturales con una visión de cuidado sobre generaciones futuras (García, 2013).

Decreto Ley 2811 de 1974

1. f. Conjunto o cuerpo de leyes por las cuales se gobierna un Estado, o una materia determinada.

Los requisitos legales

1950
Código sustantivo del trabajo

1986:
Constitución

2014:
DECRETO 1443

Se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo SG-SST

LEGISLACIÓN EN RIESGOS LABORALES Y AMBIENTAL

DECRETO 1072 DE 2015

CICLO **PHVA**

SG-SST

CAPÍTULO 6

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

ARTÍCULO 2.2.4.6.1. ***Objeto y campo de aplicación.*** **El presente capítulo tiene por objeto definir las directrices de obligatorio** cumplimiento para implementar el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), que deben ser aplicadas por todos los empleadores públicos y privados, los contratantes de personal bajo modalidad de contrato civil, comercial o administrativo, las organizaciones de economía solidaria y del sector cooperativo, las empresas de servicios temporales y tener cobertura sobre los trabajadores dependientes, contratistas, trabajadores cooperados y los trabajadores en misión.

(Decreto 1443 de 2014, art. 1)

- ✓ Política SST
- ✓ Identificación de peligros
- ✓ prevención, preparación y respuesta ante emergencias
- ✓ Deberes y derechos de los trabajadores
- ✓ Reporte de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales, entre otros

