TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: LUDWING JAVIER SIMMONDS EVERSTSZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS

FECHA INICIAL: 01/10/2025 00:00:00

FECHA FINAL: 31/10/2025 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 3164511 - COCINA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS 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 ORGANIZACIÓN.

3. VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON
LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL.

4. REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONTROLAR EL MANEJO DE LAS MATERIAS PRIMAS EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓNFÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MANIPULAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Preparar alimentos de acuerdo con la orden de producción y procedimiento técnico

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 40,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3164616 - COCINA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS 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 ORGANIZACIÓN.

3. VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON
LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL.

4. REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONTROLAR EL MANEJO DE LAS MATERIAS PRIMAS EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓNFÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MANIPULAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Preparar alimentos de acuerdo con la orden de producción y procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 24,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3164648 - COCINA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS 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 ORGANIZACIÓN.

3. VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON
LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL.

4. REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONTROLAR EL MANEJO DE LAS MATERIAS PRIMAS EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓNFÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MANIPULAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Preparar alimentos de acuerdo con la orden de producción y procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	40,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3164544 - COCINA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS 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 ORGANIZACIÓN.

3. VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON
LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL.

4. REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CONTROLAR EL MANEJO DE LAS MATERIAS PRIMAS EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓNFÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MANIPULAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Preparar alimentos de acuerdo con la orden de producción y procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	32,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3164583 - COCINA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS 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 ORGANIZACIÓN.

3. VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL.

4. REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONTROLAR EL MANEJO DE LAS MATERIAS PRIMAS EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓNFÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MANIPULAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Preparar alimentos de acuerdo con la orden de producción y procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	24,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:	160,00

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s:	0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES:	0,00

INSTRUCTOR: LUDWING JAVIER SIMMONDS EVERSTSZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS

PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Barranquilla, 31 de octubre de 2025

Señor (a)
GABIS DE JESUS AMAYA TORRES
SUPERVISOR(A) CONTRATO **No. CO1.PCCNTR 7346379 DE 2025**
Coordinador de Programas Especiales
Dependencia CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS - ATLÁNTICO
Barranquilla, Atlántico

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes 10 del año 2025

Referencia: No **7346379** del año 2025

Ludwing Javier Simmonds_Everstsz, identificado con la cédula de ciudadanía No. 72.217.189 de Barranquilla, en mi calidad de Contratista del SENA, en Articulación con la Media del Centro de Comercio y Servicios de la Regional Atlántico, 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: El valor total del presente contrato asciende a la suma de CUARENTA Y CUATRO MILLONES SEISCIENTOS QUINCE MIL DOSCIENTOS CINCUENTA Y SIETE PESOS M/CTE ($44.615.257,00) COP incluido IVA (de conformidad con el régimen tributario a que pertenezca el contratista). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: 9 pago iguales a) Correspondientes a los meses de marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre y noviembre por valor de CUATRO MILLONES QUINIENTOS NOVENTA Y NUEVE MIL QUINIENTOS ONCE PESOS M/CTE ($4.599.511,00) y 1 pago correspondiente a 19 días del mes de FEBRERO por valor de TRES MILLON DOSCIENTOS DIECINUEVE MIL SEISCIENTOS CINCUENTA Y OCHO PESOS M/CTE ($3.219.658,00). Respectivamente los honorarios serán pagados por el SENA al contratista de acuerdo al cronograma definido por la dirección administrativa y financiera de la dirección general.

Plazo: Será hasta el 30 de Noviembre de 2025.

OBJETO:
INSTRUCTOR: PRESTAR SERVICIOS PERSONALES CARÁCTER TEMPORAL PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL, EN ARTICULACIÓN CON LA MEDIA PARA EL PROGRAMA FORMACIÓN ASISTENCIA ADMINISTRATIVA-SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

Obligaciones Específicas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Desarrollar actividades de formación profesional en los programas definidos por el centro.	Orientar procesos de formación Presencial a los aprendices de grado 11 de las Instituciones Educativas articuladas de las fichas 2907277, 2922085, 2922033, 2904441, 2904259, 3187227	Adjunto Listados de Aprendices,
2	Entregar al equipo de Sofía plus la información requerida para la asignación de rol de instructor Sena y disponibilidad en el aplicativo.	Se realizó la entrega oportuna de soportes para la asignación del rol y disponibilidad horaria.	Adjunto Reporte Horas Sofia Plus
3	Realizar la evaluación correspondiente a los cursos asignados.	Se realizó la evaluación en el aplicativo Sofía de los grupos correspondiente:	Adjunto Juicio de evaluación del Aplicativo Sofía.
4	Garantizar que se realicen los juicios evaluativos de las competencias y fichas asignadas dentro de los 8 días siguiente a la terminación de la competencia a cargo que demuestre el resultado de aprendizaje alcanzado por el aprendiz	Se realiza el juicio evaluativo en el aplicativo Sofia de los grupos asignados	Adjunto informe de Juicio Evaluativo de los grupos asignados.
5	En virtud del principio de coordinación, se podrá fijar reuniones, capacitaciones e inducciones a las que deberá asistir el contratista, en aras de lograr un adecuado cumplimiento de los objetivos y la calidad de la formación.	Asistir a la programación de reuniones, capacitaciones, inducción en las fechas establecidas y realizar los compromisos establecidos por la coordinación.	Adjunto lista de Asistencia y fotografías de las reuniones.
6	Aplicar los recursos didácticos establecidos en el desarrollo curricular del programa de formación	Revisar el desarrollo curricular y organizar un plan de uso de los recursos establecidos para la formación,	Adjunto Lista de chequeo de los materiales didácticos empleados, material de apoyo desarrollado.
7	Coadyuvar en las acciones de retención de las fichas de	Implementar un sistema de seguimiento individual a los	Adjunto registro de seguimiento

	formación que le han asignado a fin de cumplir con las metas de retención	aprendices para identificar factores de riesgo de deserción, aplicando estrategias de apoyo	de asistencia, lista de asesoría para apoyar a los aprendices en riesgo.
8	Implementar los procesos de gestión documental adoptados por la entidad	Clasificar, organizar, digitalizar, describir, conservar y custodiar los documentos producidos y recibidos que se deriven del ejercicio de las funciones asignadas	Actas, Formatos de Ambientes de Aprendizaje los grupos asignados
9	Apoyar en las demás funciones asignadas por el supervisor que permitan el adecuado seguimiento de la etapa lectiva y/o productiva	Se realiza el seguimiento a la formación y seguimiento a etapa productiva en el aplicativo Sofía de los grupos asignados	Adjunto informe de Seguimiento a la formación y etapa productiva.
10	En virtud del principio de coordinación entre las partes deberá dar cumplimiento a la programación de las fichas de formación que le sean asignadas en cada periodo, bien sea en formación titulada o complementaria en la modalidad presencial.	Ejecutar el cronograma de formación según lo establecido en las guías de aprendizaje asegurando que se desarrollen todas las competencias establecidas en la guía.	Adjunto registro de asistencia firmada por los aprendices y el instructor
11	Aplicar los formatos dispuestos en la plataforma compromiso en el marco del sistema de gestión integrado de la entidad.	Diligenciar y utilizar correctamente los formatos exigidos por SG-INTEGRADO DEL SENA para asegurar que la documentación requerida en los procesos de formación este completa y actualizada.	Adjunto lista de asistencia, actas, registro de evaluación, informe de seguimiento debidamente diligenciados y firmados.

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
1.				

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. 1076643322 de la planilla Pago SIMPLE correspondiente al mes de septiembre del año 2025. (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Antitrámites”)

Evidencias en documentos aparte.

Cordialmente,



Firma
LUDWING JAVIER SIMMONDS EVERSTSZ
Contratista
C.C. No. 72217189 de Barranquilla

Recibí a satisfacción:

Firma
GABIS DE JESUS AMAYA TORRES
Supervisor Contrato 7346379 DE 2025
Coordinador Programas Especiales

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE SOPORTE
INSTRUCTOR JAVIER SIMMONDS
SEPTIEMBRE 2025

	Reconocimiento de saberes previos y formulación de conceptos clave para la SST
	Gestión básica de emergencias, actividad práctica
	Formación para el reconocimiento de peligros, riesgos y medidas de prevención y control

PELIGROS Y RIESGOS

Y GESTION DE LA SEGURIDAD

MAPA CONCEPTUAL

Para gestionar la salud y seguridad en el trabajo es necesario crear un…

Sistema de Gestión para la Seguridad y Salud en el Trabajo

QUE ABARCA

- EL MANEJO DE LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO
  - QUE INCLUYE
    - IDENTIFICAR PELIGROS
    - VALORAR RIESGOS
    - CONTROLAR LA SEGURIDAD
    - PREVENIR ACCIDENTES
- EL MANEJO DE LA SALUD LABORAL
  - QUE INCLUYE
    - EVALUACIONES MÉDICAS LABORALES
    - SISTEMAS DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA
    - PROMOCION Y PREVENCIÓN
- COMPRAS Y CONTRATACIÓN
- EL MANEJO DE SITUCIONES DE EMERGENCIA
  - QUE INCLUYE
    - PREPARACIÓN
    - PREVENCIÓN
    - RESPUESTA
- LA GESTIÓN DEL CAMBIO
- OTROS
  - TALES COMO
    - PARTICIPACIÓN Y CONSULTA
    - GESTIÓN DE EVIDENCIAS
    - GESTIÓN DE LOS RECURSOS
    - CUMPLIMIENTO LEGAL

QUÉ SON LOS PELIGROS EN EL SITIO DE TRABAJO



SE REFIERE A

- ACTOS
- CONDICIONES

PRESENTES EN UN

AMBIENTE DE TRABAJO

QUE PUEDEN DERIVAR EN

- LESIONES
- ENFERMEDADES
- DAÑOS A LA PROPIEDAD
- ALTERACIÓN DE LA OPERACIÓN

SE MANEJAN DESDE

LA PREVENCIÓN

- IDENTIFICANDO POTENCIALES
- ESTABLECIENDO MEDIDAS
  - PREVENCIÓN
  - CONTROL



Cada área y puesto de trabajo de la organización debe ser analizado con el fin de identificar los peligros inherentes a la actividad

La guía técnica colombiana 45, o GTC-45 define las categorías básicas para la identificación de peligros.

RIESGO



ES LA → ASOCIACIÓN → QUE DAMOS A UN → PELIGRO → VALORANDO

SE FORMULA

Rx = PROBp X SEVp

VALORANDO:

- PROBABILIDAD DE QUE OCURRA
- SEVERIDAD DE LA CONSECUENCIA



No hay valoraciones absolutas para los riesgos en la empresa. Cada empresa define el puntaje de valoración de los riesgos que estime conveniente, y sobre él compara un riesgo con otro.

Para validar la pertinencia de la valoración de riesgo, se hace la comparación interna de estos valores contra los valores arrojados en la valoración que realiza obligatoriamente la ARL.

TABLA DE PELIGROS GTC-45

	CATEGORÍAS						
	BIOLÓGICO	FÍSICO	QUÍMICO	PSICOSOCIAL	BIOMECÁMICO	CONDICIONES DE SEGURIDAD	FENÓMENOS NATURALES
SUBCATEGORÍAS	**Virus:** Contacto o contagio con agentes virales ambientales o presentes en el equipo de trabajo. Ejemplo: SARS COV-12, influenza	**RUIDO:** Continuo o intermitente de intensidad alta	POLVOS: orgánicos o inorgánicos que son movidos por el viento y que pueden ser ingeridos o respirados	GESTIÓN ORGANIZACIONAL: manejo de procesos administrativos dentro de la empresa incluyendo la autoridad: pago, contratación, capacitación, bienestar, desempeño	POSTURA: Ubicación y disposición del cuerpo para realizar la atrea. Puede ser mantenida, forzada, antigravitaciones, etc	MECÁNICO: elementos de máquinas, herramientas, piezas, materiales proyectados sólidos o fluidos	SISMO
	BACTERIAS: contacto o contagio con agentes bacterianos presentes en el ambiente o el equipo de trabajo. Ejemplo: estreptococo	ILUMINACIÓN: exceso o defecto de luz en los ambientes de trabajo	FIBRAS: materiales que forman pequeñas cadenas o fibras que pueden ser ingeridos o respirados	ASPECTOS DE LA ORGANIZACIÓN: manejo de operaciones ordinarias en la empresa	ESFUERZO: Uso de la fuerza física prolongado o intermitente	ELÉCTRICO: Asociado a la presencia de instalaciones eléctricas y dispositivos, que pueden funcionar a alta o baja tensión, generar descargas o estática	TERREMOTO
	HONGOS: Exposición a colonias de hongos normalmente en sitios húmedos, o esporas presentes en el aire que pueden causar infección, toxicidad o alergias. Ejemplo: moho	VIBRACIÓN: de cuerpo entero o segmentada por efecto de la actividad realizada, interacción con máquinas y herramientas	VIBRACION. Cuerpo entero o segementada. Altera funcionamiento órganos internos o provoca daños al sistema musculo esquelético y / o nervioso	CARACTERÍSITCAS DEL GRUPO DE TRABAJO: manejo de relaciones interpersonales	MOVIMIENTOS REPETITIVOS:	LOCATIVO: inherente a las condiciones del área de trabajo (almacenaje, superficies, pisos, paredes, escaleras, condiciones de orden y aseo, caídas de objetos. Etc)	VENDAVAL
	RICKETTSIAS: bacterias intracelulares que causan enfermedades infecciosas Y se transmiten por la picadura de garrapatas, piojos, pulgas y ácaros.	TEMPERATURAS EXTREMAS: Calor, frío y cambios bruscos, en especial de cálido a frío	GASES Y VAPORES: sustancias químicas que se dispersan por el aire y son inhaladas; tienen efecto tóxico sobre pulmones o sangre	CONDICIONES DE LA taREA: Demanda física o mental, actividades, responsabilidas, roles, monotonía, plazos, controles, etc.	MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS: toma, levantamiento, entrega, movilización de cargas sin ayudas mecánicas	TECNOLÓGICO: Probabilidad de incendio, explosión, fugas o derrames de productos químicos	INUNDACIÓN
	PARÁSITOS: organismos que acceden por ingesta a nuestro cuerpo que viven en las personas provocando trastornos y enfermedades. Ejemplo: tenia	PRESION ATMOSFÉRICA: presiones muy baJAs por efecto de la Altura sobre el nivel del mar	HUMOS METÁLICOS Y NO METÁLICOS: gases que portan micro partículas sólidas de sustancias nocivas	INTERFASE PERSONA-TAREA: Conocimiento y habilidades específicas, iniciativa, autonomía, reconocimiento, etc		ACCIDENTES DE TRÁNSITO: ocurridos en el ejercicio del trabajo	LLUVIAS FUERTES, GRANIZADAS, NEVADAS, HELADAS
	PICADURAS: Ocasionadas por vectores presentes en el ambiente de trabajo (insectos). Mosquito, abeja, cucaracha,etc	RADIACIONES IONIZANTES: exposición intermitente y frecuente a rayos x, gama, beta y alfa, que provocan enfermedades crónicas por degeneramiento	MATERIAL PARTICULADO: mezcla de partículas sólidas y líquidas que viajan por el aire cortas distancias	JRNAD DE TRABAJO: turnos, rotación, trabajo nocturno, horas extras, descansos y compensaciones		PÚBLICOS: robos, atracos, asonada, atentados, intimidación, entre otros)	DERRUMBES
	MORDEDURAS: Ocasionadas por animales tales como serpientes, roedores, mamíferos, etc.	RADIACIONES NO IONIZANTES: exposición a rayos laser, ultravioleta o infrarrojo, que provocan enfermedades crónicas o también quemaduras severas				TRABAJO EN ALTURAS: el que se realiza a más de 2 m de la superficie de referencia	
	FLUIDOS Y EXCREMENTOS: Exposición a heces y orina de animales que son portadores de virus y bacterias muy nocivas					ESPACIOS CONFINADOS: combinan una bóveda, cerrada o abierta, con problemas de iluminación y / o ventilación, riesgo de derumbe	



ASPECTOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE IDENTIFICAR PELIGROS Y VALORAR RIESGOS

1. Involucrar a la ARL y la alta dirección
2. Tener en cuenta la normatividad y la legislación.
3. Contar con la participación de los trabajadores expuestos
4. Documentar los resultados
5. Verificar las estadísticas de accidentalidad, incidentalidad y enfermedad laboral
6. Si se requiere, realizar evaluaciones higiénicas o monitoreos.

¿DE QUÉ SE TRATA LA GESTIÓN DEL RIESGO EN SST?

La gestión de peligros y riesgos hace referencia a la adopción de métodos para la **identificación, prevención, evaluación, valoración y control** de los peligros y riesgos en la empresa y es el insumo para para los planes anuales de trabajo y la mejora continua. En ella se dejan definidas inicialmente las medidas de prevención ante los peligros y riesgos identificados.

.





MEDIDAS PARA LA GESTIÓN DEL RIESGO

Las medidas de prevención y control que deben adoptarse con base en el análisis de pertinencia, tiene en cuenta el siguiente esquema de jerarquización:

1. Eliminación del peligro/riesgo: automatizar el proceso de corte completamente
2. Sustitución: cambiar el motor térmico por uno eléctrico
3. Controles de Ingeniería: Ventilar el área de trabajo, o montar guardas de metal para proteger las manos
4. Controles administrativos: Señalizar, rotar al personal, capacitar, entrenar, desarrollar procedimientos de trabajo seguros, restricciones de acceso, entre otros
5. Equipos y Elementos de Protección Personal: Uso de dispositivos, accesorios y vestimentas protectoras que debe suministrar el empleador que cumpla con las normas legales y técnicas aceptadas.

ACTIVIDADES PARA IDENTIFICAR PELIGROS Y VALORAR RIESGOS



1. Definir el instrumento o metodología para el análisis IPVR.
2. Clasificar procesos, actividades y tareas.
3. Identificar los peligros inherentes a cada actividad
4. Valorar los riesgos.
5. Documentar las medidas de control existentes.
6. Elaborar planes de acción para controlar los riesgos.

MANEJO DE LA GESTIÓN DEL RIESGO

Las acciones preventivas y correctivas necesarias para manejar los peligros y riesgos detectados deben consignarse en programas de gestión del riesgo, los cuales:

1. Consignan las actividades a desarrollar de acuerdo con el objetivo planteado, e incluye para actividad: metas, descripción, responsables, recursos, plazos y evidencias esperadas.
2. Hacen parte del plan anual de trabajo y se monitorean con la autoevaluación anual, visitas del mintrabajo, auditorías, etc.

MANEJO DE LA GESTIÓN DEL RIESGO

Este es un modelo clásico de plan de acción para la gestión del riesgo.

PROGRAMA			AREA / DIVISION / SUCURSAL / PROCESO			
Prevención de accidentes de tránsito			Operativa- conducción de camiones			
ACTIVIDAD	**DESCRIPCIÓN**	**RECURSOS**	**PLAZOS**	**METAS**	**A CARGO**	**EVIDENCIA**
Capacitación	Entrenamiento en normas de tránsito y manejo defensivo	Salón, capacitadores, audiovisuales	6 meses	100% de conductores operativos capacitados	Jefe de flota	Asistencias, evaluaciones, estadísticas de accidentes
Ejecución del plan de mantenimiento	Realizar las gamas de 500, 1000, 5000 y 10000 km planificadas	Mecánicos, taller de mantenimiento, repuestos, etc.	12 meses	100% de vehículos al día con los mantenimientos	Jefe de taller	Hojas de vida de vehículos
Prueba de alcoholemia	Realizar pruebas al azar obligatorias antes de iniciar turnos	Proveedor especialista	8 meses	0 sanciones por prueba de alcohol	Jefe de recursos humanos	Informes de resultados
Lúdica para conductores	Actividad recreativa en pista de karts	Tiempo de los conductores, ppto	6 meses	100% de conductores participando	Jefe de recursos humanos	Registro fotográfico
Implementar cámaras de fatiga	Montaje de cámaras sensores de cansancio en cabinas	Presupuesto	6 meses	100% de vehículos con los dispositivos	Jefe de flota	Registro fotográfico, informes de resultado
Implementar GPS y cámaras en los vehículos	Montaje de equipos y enlace satelital con la empresa	Presupuesto	6 meses	100% de vehículos con los dispositivos	Jefe de flota	Registro fotográfico, informes de resultado

HÁBITOS SALUDABLES

Y SU IMPACTO EN LA VIDA Y EL TRABAJO










HÁBITOS SALUDABLES

Nos referimos a principios básicos de vida que ayudan a promover una buena salud y prolongar la utilidad física e intelectual de la persona:

- Nutrición
- Higiene personal y aseo
- Actividad física
- Hobbies, ejercitación mental, manejo del estrés y Relajación
- Manejo sano de relaciones interpersonales
- Higiene postural

LA NUTRICIÓN





COMER es la acción de ingerir alimentos para nutrirse. Es una necesidad básica de los seres humanos. NUTRIRSE BIEN significa consumir alimentos que aportan los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione correctamente. Esto se logra mediante una dieta equilibrada y variada, acompañada de ejercicio físico regular.

Debemos BALANCEAR: cantidad de alimentos, cocción, calidad de los alimentos, nutrientes esenciales, consumo calórico y existencia de enfermedades.

Plato saludable: el plato saludable se divide en 3 grupos principales, la mitad del plato está ocupada por una variedad de frutas y verduras La otra mitad está dividida en dos grupos: ¼ del plato está ocupado por las proteínas y el otro ¼ restante debe estar cubierto por carbohidratos.

Tips: comer con calma, masticar de 25 a 30 veces, reposar al menos 15 minutos después de la comida, beber mucha agua, reducir el azúcar y las salsas, comer a la misma hora en lo posible, comer 5 veces al día (3 comidas y dos meriendas), comer bajo en sal, no abusar de las grasas

LA HIGIENE PERSONAL Y EL ASEO







Higiene Personal: Es la rama de la Higiene que se ocupa de las normas del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, con el objetivo de crear y mantener las condiciones óptimas de salud en las personas y se divide para su estudio en: aseo personal, higiene Bucal,, sueño, respiración.

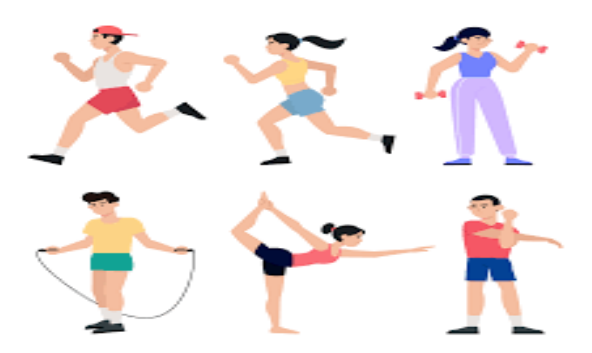
Aseo personal: cuidado y limpieza del cuerpo. Baño diario, lavarse las manos, uñas limpias y ojalá cortas, lavado del cabello, aseo íntimo, uso de ropa limpia (sobre todo la ropa interior) cuando haga contacto directo con la piel. En climas cálidos, la sudoración demanda unos mejores hábitos de aseo.

Higiene bucal: lavado correcto de dientes por 3 minutos después de cada comida, uso de seda dental y enjugue bucal, mantener cepillo máximo 90 días.

Sueño: dormir entre 6 y 9 horas. Prevenir el trasnocho, apagar dispositivos 30 minutos antes de dormir. Si es posible, tomar una siesta de 15 a 20 minutos después de almuerzo. Hacer relajación o un hobby antes de dormir.

Respiración: practicar respiración diafragmática, hacer ejercicio, y llevar una alimentación saludable, evitar el humo de tabaco, la contaminación del aire, y los ambientes con polvo y los cambios bruscos de temperatura

ACTIVIDAD FÍSICA







La actividad física es cualquier movimiento corporal que consume energía y que se produce por los músculos. Puede ser moderada o intensa, y se puede realizar en el trabajo, en casa, en el tiempo libre o al desplazarse.

Beneficios: Previene y controla enfermedades no transmisibles como la diabetes, el cáncer y las cardiovasculopatías. Reduce los síntomas de la ansiedad y la depresión. Favorece la salud cerebral y el bienestar general. Mejora la fuerza, el equilibrio y la postura. Fortalece los huesos, cartílagos, ligamentos y tendones. Mejora el sistema inmune. Regula los índices relacionados con hipertensión, glucemia y grasas en la sangre.

Tipos: aeróbica, de aumento de resistencia, de fortalecimiento muscular, óseo o de otros tejidos.

Ejemplos: caminar, correr, bailar, nadar, yoga, bicicleta, patines, practicar algún deporte de manera recreativa o competitiva.

TIPS: realizar calentamiento al inicio y estiramientos al final. No exceder la actividad hasta el límite físico, prevenir movimientos que generen lesiones, ejercitarse al menos media hora tres veces por semana.

HIGIENE MENTAL







El estrés es una respuesta natural del cuerpo a situaciones que generan tensión o preocupación. Puede ser leve y de corto plazo, o más extremo y de largo plazo. No es una enfermedad, es una condición que desencadena diferentes enfermedades

La relajación es un estado de calma y tranquilidad que se puede lograr al disminuir la tensión del cuerpo o la mente. Se trata de disminuir la frecuencia de las ondas cerebrales, las cuales se excitan por estrés, situaciones de peligro o estímulos externos tales como ruido, luz intensa, etc.

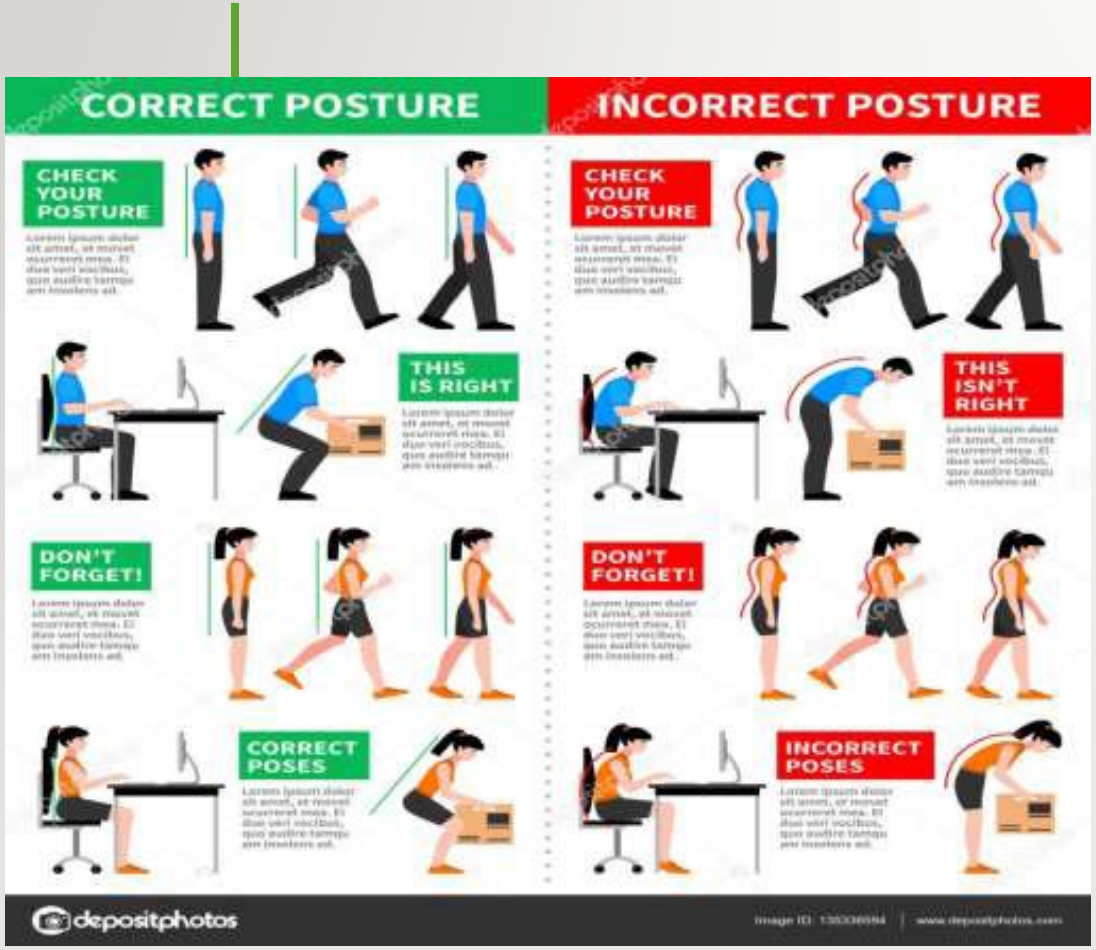
Se define un hobby como una actividad o pasatiempo que se puede realizar fuera del trabajo y la escuela, durante el tiempo libre y que suele ser divertida. Reporta beneficios como reducir estrés, ansiedad y depresión, mejora la salud mental y el bienestar en general y puede activar la liberación de hormonas de la felicidad y el placer, como las endorfinas, la serotonina y la dopamina.

Los ejercicios mentales son actividades que estimulan el cerebro y fortalecen las conexiones neuronales (juegos de mesa, acertijos de cálculo, dominó, cartas, etc).

Aquí tiene cabida practicar la lectura, escribir, escuchar música, tocar un instrumento musical, meditar, ver películas, etc. Se busca prevenir dolencias como cefalea, migraña, gastritis, problemas de colon o cardiovasculares.

TIPS: compartir esta práctica con tus amistades o seres queridos es ideal ya que brinda un sentido de asociación, pertenencia e integración psicosocial.

HIGIENE POSTURAL



La higiene postural es un conjunto de normas y hábitos que permiten mantener una postura correcta del cuerpo. Su objetivo es prevenir lesiones y dolores, y reducir la carga que soporta el organismo.

Cuándo se aplica	En todas las actividades de la vida diaria, tanto en movimiento como en posiciones estáticas
Qué se busca	Evitar lesiones, malformaciones físicas, y dolores psicosomáticos
Cómo se aplica	Cambiar de postura con frecuencia, mantener el tórax erguido, y relajar los hombros
Beneficios	Reducir el dolor de espalda, mejorar la circulación, mejorar la respiración, e incluso la digestión

TIPS: Mantener la cabeza erguida, Realizar cambios de posición del cuello hacia los lados con cierta frecuencia, Levantarse y pasear cada hora, Beber agua, Realizar estiramientos de cuello y espalda, Dormir boca arriba, o de medio lado flexionando un poco la cadera y las rodillas, Utilizar un colchón y una almohada de firmeza media

SABERES INICIALES

PARA LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

PARA EL MANEJO AMBIENTAL SOSTENIBLE EN LAS ORGANIZACIONES







REFLEXIÓN INICIAL

Primeramente, cuestionémonos acerca de las siguientes inquietudes:

- ¿Cómo ven las empresas a los trabajadores?
- ¿Cuál es el principal interés de la empresa respecto del trabajador?
- ¿Los trabajadores sí conocen sus deberes y derechos en SST?
- ¿Eres consciente de lo que significa generar un impacto ambiental?
- ¿Crees que las acciones que tomas para no afectar el ambiente tiene algún impacto significativo?

DE DÓNDE VIENE LA SST





En los tiempos antiguos las labores eran realizadas de dos maneras: por artesanos, quienes tenían rudimentarios talleres en sus casas en los que trabajaba toda la familia y labores más pesadas como la construcción, minería y grandes labranzas eran realizadas por esclavos o presidiarios quienes eran considerados poco más que animales. A grandes imperios, grandes obras y muchos esclavos. Por supuesto, eran sobre explotados, abusados y maltratados, hasta el punto de la muerte por agotamiento o golpes. No se velaba por la carga laboral, la duración de la jornada o el trato, y los accidentes casi siempre eran fatales. Los enfermos eran abandonados a su suerte o rematados en las plazas de mercado.

DE DÓNDE VIENE LA SST





Si bien en la edad Media esta dinámica no cambió (sólo cambió el tamaño de los feudos), y la mortalidad y las enfermedades laborales solían confundirse con las patologías generales, aparecieron primeros esfuerzos por regular la actividad productiva. En el siglo X, se dictaron en Francia las primeras leyes de protección de los trabajadores. Posteriormente, en el siglo XV se fue más allá y se expidieron las ordenanzas de Francia, en las cuales se especificaba este tema. En el siglo XV, Ulrich Ellenbaf escribió un libro en Alemania acerca de las enfermedades causadas por el trabajo y algunas medidas de prevención. Sin saberlo, vino a convertirse en el primer texto de seguridad industrial.

DE DÓNDE VIENE LA SST





Llega la revolución industrial I y II, y con ella nuevos inventos. Nacieron las fábricas con gran número de obreros, los guetos urbanos y la industrialización. Los trabajadores estaban sometidos a largas jornadas y maltratos. No se medían los efectos del trabajo en las personas, abundaba el trabajo infantil y femenino, y no había acceso a un baño o agua potable. La fuerza obrera se unió y comenzaron las primeras protestas como la Revuelta de Chicago, que dio luz a la jornada de 8 horas. A fines del siglo XIX se comenzaron las inspecciones laborales y la protección contra accidentes, y al momento de iniciar las guerras mundiales ya se hablaba de sindicatos y movilizaciones en pro de conquistar beneficios y reivindicar derechos.

DE DÓNDE VIENE LA SST

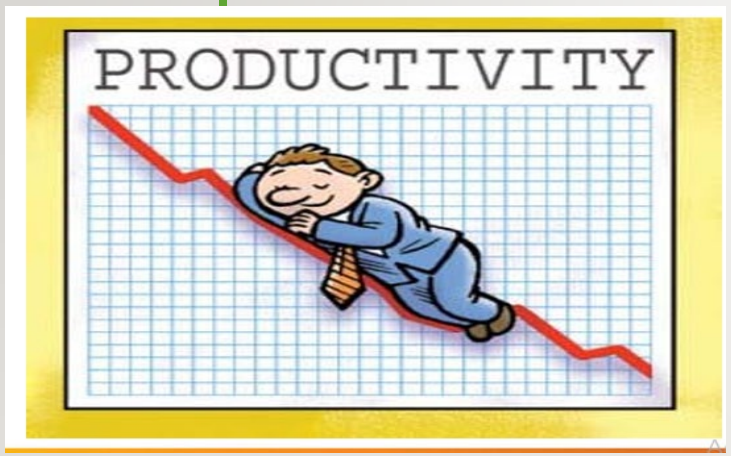




La seguridad industrial continuó avanzando. La universidad de Harvard fue la primera en entregar en 1918 el título de Licenciado en Seguridad e Higiene en el Trabajo. Otro hito importante sucedió en 1918, cuando inició la Organización Internacional del Trabajo, la OIT. Desde entonces, diferentes organizaciones se han establecido para crear protocolos de seguridad laboral. Se crearon normas como OHSAS o ISO 18000 e ISO 45000. Estas presentan la salud laboral como un sistema de gestión que puede ser establecido, controlado y medido para garantizar resultados. Ello demuestra el avance en este aspecto.

En países como Colombia y España, Normas como la ISO 18.001 han pasado a ser leyes de la nación.

PARA DÓNDE VA LA SST





1. En el futuro cercano, la cuarta revolución industrial acabará con el 50% de los empleos actuales, con base en sus pilares: robótica, IA, eficiencia energética, biotecnología, nanotecnología e hibridación.
2. En Colombia hay un accidente de trabajo con lesión leve o grave cada 5 minutos.
3. Los trabajadores productivos combinan tecnología, conocimiento, motivación, salud laboral y seguridad industrial para maximizar su rendimiento.





Y EN LO AMBIENTAL?

Problemáticas ambientales que tiene Colombia: la minería ilegal o no controlada, los cultivos ilícitos, la deforestación, la alteración de suelos y cuerpos de agua, y por supuesto, la contaminación.

- Toda riqueza conocida por la humanidad se basa en la explotación directa o indirecta de los recursos que yacen en los territorios
- Por año se deforesta en promedio más de 90.000 hectáreas en Colombia
- Generamos más de 12 millones de toneladas de basura por año
- Producimos 1 millón de ton. de envases plásticos, y sólo reciclamos el 33%.
- El 70% de nuestros cuerpos de agua tiene niveles de contaminación por encima de su propia capacidad de regeneración

MATRIZ GTC-45

PARA IDENTIFICACION DE PELIGROS

TABLA DE PELIGROS GTC-45

	CATEGORÍAS						
	BIOLÓGICO	FÍSICO	QUÍMICO	PSICOSOCIAL	BIOMECÁMICO	CONDICIONES DE SEGURIDAD	FENÓMENOS NATURALES
SUBCATEGORÍAS	**Virus:** Contacto o contagio con agentes virales ambientales o presentes en el equipo de trabajo. Ejemplo: SARS COV-12, influenza	**RUIDO:** Continuo o intermitente de intensidad alta	POLVOS: orgánicos o inorgánicos que son movidos por el viento y que pueden ser ingeridos o respirados	GESTIÓN ORGANIZACIONAL: manejo de procesos administrativos dentro de la empresa incluyendo la autoridad: pago, contratación, capacitación, bienestar, desempeño	POSTURA: Ubicación y disposición del cuerpo para realizar la atrea. Puede ser mantenida, forzada, antigravitaciones, etc	MECÁNICO: elementos de máquinas, herramientas, piezas, materiales proyectados sólidos o fluidos	SISMO
	BACTERIAS: contacto o contagio con agentes bacterianos presentes en el ambiente o el equipo de trabajo. Ejemplo: estreptococo	ILUMINACIÓN: exceso o defecto de luz en los ambientes de trabajo	FIBRAS: materiales que forman pequeñas cadenas o fibras que pueden ser ingeridos o respirados	ASPECTOS DE LA ORGANIZACIÓN: manejo de operaciones ordinarias en la empresa	ESFUERZO: Uso de la fuerza física prolongado o intermitente	ELÉCTRICO: Asociado a la presencia de instalaciones eléctricas y dispositivos, que pueden funcionar a alta o baja tensión, generar descargas o estática	TERREMOTO
	HONGOS: Exposición a colonias de hongos normalmente en sitios húmedos, o esporas presentes en el aire que pueden causar infección, toxicidad o alergias. Ejemplo: moho	VIBRACIÓN: de cuerpo entero o segmentada por efecto de la actividad realizada, interacción con máquinas y herramientas	VIBRACION. Cuerpo entero o segementada. Altera funcionamiento órganos internos o provoca daños al sistema musculo esquelético y / o nervioso	CARACTERÍSITCAS DEL GRUPO DE TRABAJO: manejo de relaciones interpersonales	MOVIMIENTOS REPETITIVOS:	LOCATIVO: inherente a las condiciones del área de trabajo (almacenaje, superficies, pisos, paredes, escaleras, condiciones de orden y aseo, caídas de objetos. Etc)	VENDAVAL
	RICKETTSIAS: bacterias intracelulares que causan enfermedades infecciosas Y se transmiten por la picadura de garrapatas, piojos, pulgas y ácaros.	TEMPERATURAS EXTREMAS: Calor, frío y cambios bruscos, en especial de cálido a frío	GASES Y VAPORES: sustancias químicas que se dispersan por el aire y son inhaladas; tienen efecto tóxico sobre pulmones o sangre	CONDICIONES DE LA taREA: Demanda física o mental, actividades, responsabilidas, roles, monotonía, plazos, controles, etc.	MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS: toma, levantamiento, entrega, movilización de cargas sin ayudas mecánicas	TECNOLÓGICO: Probabilidad de incendio, explosión, fugas o derrames de productos químicos	INUNDACIÓN
	PARÁSITOS: organismos que acceden por ingesta a nuestro cuerpo que viven en las personas provocando trastornos y enfermedades. Ejemplo: tenia	PRESION ATMOSFÉRICA: presiones muy baJAs por efecto de la Altura sobre el nivel del mar	HUMOS METÁLICOS Y NO METÁLICOS: gases que portan micro partículas sólidas de sustancias nocivas	INTERFASE PERSONA-TAREA: Conocimiento y habilidades específicas, iniciativa, autonomía, reconocimiento, etc		ACCIDENTES DE TRÁNSITO: ocurridos en el ejercicio del trabajo	LLUVIAS FUERTES, GRANIZADAS, NEVADAS, HELADAS
	PICADURAS: Ocasionadas por vectores presentes en el ambiente de trabajo (insectos). Mosquito, abeja, cucaracha,etc	RADIACIONES IONIZANTES: exposición intermitente y frecuente a rayos x, gama, beta y alfa, que provocan enfermedades crónicas por degeneramiento	MATERIAL PARTICULADO: mezcla de partículas sólidas y líquidas que viajan por el aire cortas distancias	JRNAD DE TRABAJO: turnos, rotación, trabajo nocturno, horas extras, descansos y compensaciones		PÚBLICOS: robos, atracos, asonada, atentados, intimidación, entre otros)	DERRUMBES
	MORDEDURAS: Ocasionadas por animales tales como serpientes, roedores, mamíferos, etc.	RADIACIONES NO IONIZANTES: exposición a rayos laser, ultravioleta o infrarrojo, que provocan enfermedades crónicas o también quemaduras severas				TRABAJO EN ALTURAS: el que se realiza a más de 2 m de la superficie de referencia	
	FLUIDOS Y EXCREMENTOS: Exposición a heces y orina de animales que son portadores de virus y bacterias muy nocivas					ESPACIOS CONFINADOS: combinan una bóveda, cerrada o abierta, con problemas de iluminación y / o ventilación, riesgo de derumbe	

PRIMERA CATEGORÍA: BIOLÓGICOS







BIOLÓGICO
Virus: Contacto o contagio con agentes virales ambientales o presentes en el equipo de trabajo. Ejemplo: SARS COV-12, influenza
BACTERIAS: contacto o contagio con agentes bacterianos presentes en el ambiente o el equipo de trabajo. Ejemplo: estreptococo
HONGOS: Exposición a colonias de hongos normalmente en sitios húmedos, o esporas presentes en el aire que pueden causar infección, toxicidad o alergias. Ejemplo: moho
RICKETTSIAS: bacterias intracelulares que causan enfermedades infecciosas Y se transmiten por la picadura de garrapatas, piojos, pulgas y ácaros.
PARÁSITOS: organismos que acceden por ingesta a nuestro cuerpo que viven en las personas provocando trastornos y enfermedades. Ejemplo: tenia
PICADURAS: Ocasionadas por vectores presentes en el ambiente de trabajo (insectos). Mosquito, abeja, cucaracha,etc
MORDEDURAS: Ocasionadas por animales tales como serpientes, roedores, mamíferos, etc.
FLUIDOS Y EXCREMENTOS: Exposición a heces y orina de animales que son portadores de virus y bacterias muy nocivas

SEGUNDA CATEGORÍA: FÍSICOS





FÍSICOS
RUIDO: Continuo o intermitente de intensidad alta
ILUMINACIÓN: exceso o defecto de luz en los ambientes de trabajo
VIBRACIÓN: de cuerpo entero o segmentada por efecto de la actividad realizada, interacción con máquinas y herramientas
TEMPERATURAS EXTREMAS: Calor, frío y cambios bruscos, en especial de cálido a frío
PRESION ATMOSFÉRICA: presiones muy baJAs por efecto de la Altura sobre el nivel del mar
RADIACIONES IONIZANTES: exposición intermitente y frecuente a rayos x, gama, beta y alfa, que provocan enfermedades crónicas por degeneramiento celular
RADIACIONES NO IONIZANTES: exposición a rayos laser, ultravioleta o infrarrojo, que provocan enfermedades crónicas o también quemaduras severas

TERCERA CATEGORÍA: QUÍMICOS





QUÍMICO
POLVOS: orgánicos o inorgánicos que son movidos por el viento y que pueden ser ingeridos o respirados
FIBRAS: materiales que forman pequeñas cadenas o fibras que pueden ser ingeridos o respirados
VIBRACION. Cuerpo entero o segementada. Altera funcionamiento órganos internos o provoca daños al sistema musculo esquelético y / o nervioso
GASES Y VAPORES: sustancias químicas que se dispersan por el aire y son inhaladas; tienen efecto tóxico sobre pulmones o sangre
HUMOS METÁLICOS Y NO METÁLICOS: gases que portan micro partículas sólidas de sustancias nocivas
MATERIAL PARTICULADO: mezcla de partículas sólidas y líquidas que viajan por el aire cortas distancias

CUARTA CATEGORÍA: BIOMECÁNICOS





BIOMECÁMICO
POSTURA: Ubicación y disposición del cuerpo para realizar la atrea. Puede ser mantenida, forzada, antigravitaciones, etc
ESFUERZO: Uso de la fuerza física prolongado o intermitente
MOVIMIENTOS REPETITIVOS: Realizar movimientos regulares con mucha frecuencia
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS: toma, levantamiento, entrega, movilización de cargas sin ayudas mecánicas

QUINTA CATEGORÍA: CONDICIONES DE SEGURIDAD







CONDICIONES DE SEGURIDAD
MECÁNICO: elementos de máquinas, herramientas, piezas, materiales proyectados sólidos o fluidos
ELÉCTRICO: Asociado a la presencia de instalaciones eléctricas y dispositivos, que pueden funcionar a alta o baja tensión, generar descargas o estática
LOCATIVO: inherente a las condiciones del área de trabajo (almacenaje, superficies, pisos, paredes, escaleras, condiciones de orden y aseo, caídas de objetos. Etc)
TECNOLÓGICO: Probabilidad de incendio, explosión, fugas o derrames de productos químicos
ACCIDENTES DE TRÁNSITO: ocurridos en el ejercicio del trabajo
PÚBLICOS: robos, atracos, asonada, atentados, intimidación, entre otros)
TAREAS DE ALTO RIESGO: trabajos en caliente, trabajos en altura, trabajos con energías peligrosas o en espacios confinados

SEXTA CATEGORÍA: FENÓMENOS NATURALES





FENÓMENOS NATURALES
SISMO
TERREMOTO
VENDAVAL
INUNDACIÓN
LLUVIAS FUERTES, GRANIZADAS, NEVADAS, HELADAS
DERRUMBES

SÉPTIMA CATEGORÍA: PSICOSOCIAL





PSICOSOCIAL
GESTIÓN ORGANIZACIONAL: manejo de procesos administrativos dentro de la empresa incluyendo la autoridad: pago, contratación, capacitación, bienestar, desempeño
ASPECTOS DE LA ORGANIZACIÓN: manejo de operaciones ordinarias en la empresa
CARACTERÍSITCAS DEL GRUPO DE TRABAJO: manejo de relaciones interpersonales
CONDICIONES DE LA taREA: Demanda física o mental, actividades, responsabilidas, roles, monotonía, plazos, controles, etc.
INTERFASE PERSONA-TAREA: Conocimiento y habilidades específicas, iniciativa, autonomía, reconocimiento, etc
JORNADA DE TRABAJO: turnos, rotación, trabajo nocturno, horas extras, descansos y compensaciones