ACTA DE CAPACITACIÓN.

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)

Fecha: 13 de Agosto de 2025
Hora: 10:00 am
Lugar: Virtual

Asistentes:

- Monica Alejandra Bernal
- Carlos Sebastian mozo
- Yeison manrique
- Angela novoa
- Nadia Velandia
- Natalia Sarmiento
- Yeni Saldaña Rodriguez
- Maria Fernanda Martinez
- Dayan nieto

En la fecha indicada se llevó a cabo una jornada de capacitación en ergonomía dirigida a todos los colaboradores de la empresa, con el propósito de fortalecer los hábitos de autocuidado y prevenir lesiones osteomusculares.

Durante la actividad, iniciamos explicando la distancia adecuada entre la vista y el computador, recordando que debe ser entre 50 y 70 cm, con la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos para evitar fatiga visual. También se enfatizó en la importancia de realizar pausas visuales cada 20 minutos, mirando un punto lejano.

Luego se revisaron las posturas adecuadas tanto para trabajos administrativos como de pie, indicando que la espalda debe mantenerse recta, hombros relajados y peso distribuido en ambos pies en el caso de trabajo de pie. En el trabajo sentado, se recomendó apoyar completamente la espalda en el espaldar y mantener la cabeza alineada con la columna.

Se habló de los ángulos correctos del cuerpo al estar sentado, destacando que cadera y rodillas deben mantenerse en un ángulo de 90°, con pies apoyados en el suelo o en un descansa pies y antebrazos paralelos al piso.

A continuación, se explicó la altura ideal de la silla y la mesa, que debe permitir que las rodillas queden a la misma altura o un poco por debajo de las caderas y que los codos queden alineados con la superficie de la mesa para evitar tensión en hombros.

También se reforzó la distancia de los brazos entre el teclado y el cuerpo, recomendando mantener los codos cerca del torso, muñecas alineadas y un espacio libre bajo el escritorio para permitir movimiento de las piernas.

En cuanto a la iluminación del espacio de trabajo, se resaltó la importancia de contar con luz suficiente, preferiblemente natural, evitar reflejos en pantallas y usar lámparas auxiliares de luz blanca neutra si es necesario.

Posteriormente, se realizó una demostración sobre la postura correcta al levantar carga, explicando que siempre se debe flexionar las rodillas, mantener la espalda recta, sostener la carga cerca del cuerpo y evitar giros bruscos de la columna.

Un punto adicional fue la postura adecuada al dormir, recomendando hacerlo de lado o boca arriba para proteger la columna, utilizando una almohada que mantenga la cabeza alineada y evitando dormir boca abajo.

También se habló de la alternancia de miembros inferiores en trabajos de pie, sugiriendo cambiar de apoyo con frecuencia, usar un descansa pies para alternar el peso y hacer micropausas de estiramiento cada 30-40 minutos.

Finalmente, se reforzó la postura correcta en la silla, invitando a sentarse con los glúteos al fondo, ajustar el espaldar para soportar la zona lumbar y mantener hombros relajados.

Al finalizar, los trabajadores compartieron dudas y se comprometieron a aplicar las recomendaciones en su rutina diaria. La empresa realizará seguimiento y ajustes necesarios para garantizar la ergonomía de cada puesto de trabajo y continuará promoviendo pausas activas.

COMPROMISOS

Los trabajadores se comprometen a aplicar lo aprendido en su puesto de trabajo y en casa.

La empresa realizará verificación de las condiciones de cada puesto de trabajo y ajustará los elementos necesarios para garantizar la ergonomía.

Se implementarán pausas activas durante la jornada laboral.

Evidencia





Carlos Sebastián Pineda Mozo
Responsable SST – Corporación Dc Arte
CC:1.022.405.805