

AGENDA

CAPACITACIÓN 2: SALUD MENTAL, CARGAS FÍSICAS Y POSTURAS DEL TRABAJO PARA TRABAJADORES DE MINERÍA

GUAJIRA
Junio de 2026

Horario	Momento	Descripción y textos/mensajes a utilizar	Materiales	/Responsables
7:00 am a 7:15 a.m	Momento 1: Apertura de la sesión	Presentación de la programación Ejercicio de presentación de las personas participantes.	- Escarapelas - Listas de asistencia	Equipo
7:15 a.m a 8:00 a.m	Momento 2: Capacitación en Acción formativa en Salud Mental	<u>Fase 1: Diagnóstico situacional</u> Herramientas: - Encuestas rápidas de percepción (salud mental y fatiga). - Observación ergonómica en campo	El Cuestionario de Autoinforme (SRQ-20) de la OMS es una herramienta de tamizaje diseñada para evaluar trastornos mentales comunes (como depresión y ansiedad). Consiste en 20 preguntas sobre el estado emocional y físico experimentado en los últimos 30 días, respondidas con un simple Sí o No. (Adjunto cuestionario).	Equipo
8:00 a.m a 8:40 a.m	Momento 3: Conceptos básicos de salud mental	<u>Fase 2. Diseño Modular</u> : “Autogestión emocional, identificación de estrés”.	A). Se adjunta propuesta de Primeros Auxilios psicológicos.	Equipo

		0. Acción Formativa: Pausas activas Activación Mental y Regulación Emocional (2 minutos) Técnica: Respiración 4–2–6 para mineros • De pie, pies firmes sobre el suelo. • Inhala por la nariz contando 4. • Sostén el aire 2. • Exhala lentamente por la boca contando 6. • Repite 4 veces. Beneficio: Reduce activación fisiológica, baja tensión, mejora claridad mental antes de retomar tareas de riesgo. Mensaje clave del facilitador: “Respirar lento y profundo ayuda a tomar mejores decisiones en entornos de alto riesgo.” <u>Reflexión:</u> ¿Qué son las pausas activas y que beneficios trae para el cuerpo y la mente? ¿Cómo cambia el resultado cuando Sí se usan?. Se analiza en grupo: “¿Cuál es la duración ideal recomendada para una pausa activa, que dice la norma?”. Temas para abordar con los trabajadores mineros. Contenidos temáticos y normatividad vigente. (sugeridos). <u>Factores de Riesgo en salud mental.</u> ✓ Estrés y fatiga emocional. ✓ Ansiedad y conflictos familiares por turnos. ✓ Sueño y trabajo nocturno. ✓ Consumo de alcohol y sustancias. ✓ Prevención del burnout. <u>Factores Protectores en salud mental.</u> ✓ Primeros auxilios psicológicos	B). Se adjunto Acción formativa en Salud Mental, cargas físicas y posturas del trabajo para trabajadores de minería. C). Video pausas activas https://n9.cl/pketf	
--	--	--	---	--

		Actividad práctica formativa de gamificación y retroalimentación: Taller de salud mental desactivando la mina.		
8:40 a.m a 9:15 a.m	Momento 4: Cargas físicas	<u>Fase 2. Diseño Modular: Manejo seguro de cargas, prevención de lesiones</u> Acción formativa en Cargas Físicas y prevención osteomuscular para trabajadores de minería. • Técnica: método de levantamiento en 5 pasos • Simulación práctica con objetos reales • Competencia: quién aplica mejor la técnica Temas: • Levantamiento seguro de cargas • Microtraumas repetitivos • Dolor lumbar y cervical • Fatiga muscular acumulativa • Importancia de pausas activas Gamificación: • Competencias de postura correcta • Simulaciones con errores ergonómicos • Equipos con acumulación de puntos por buenas prácticas • Ranking semanal de autocuidado	• Video https://www.youtube.com/watch?v=IAI0KE7iRBg	Equipo
9:15 a.m a 9:35 a.m	Momento 5: Posturas de trabajo	<u>Fase 2. Diseño Modular: Ergonomía aplicada, corrección postural</u> Temas: • Uso correcto de herramientas. • Posiciones prolongadas. • Vibración y esfuerzo físico • Prevención de lesiones de hombro, rodilla y espalda.	• Videos https://n9.cl/tjt8h3	Equipo

		Metodología: • Simulaciones de trabajo real • Demostraciones prácticas (levantamiento de cargas, postura), Corrección en tiempo real. • Role play (manejo de situaciones de estrés). • Videos cortos estilo TikTok industrial. Ejemplo: • Simulación de levantamiento incorrecto vs correcto con retroalimentación inmediata		
9:35 a.m a 10:35 a.m	Momento 5: Economía circular	<u>Contenidos temáticos economía circular</u> 1.Diagnóstico inicial. 2.Introducción a la Economía Circular en minería 3. Flujos de materiales y residuos en minería 4. Prácticas de Economía Circular aplicadas a minería 5. Normativa ambiental y obligaciones del trabajador Taller: "La Mina Circular: Asegurando el Futuro de Nuestra Tierra" Objetivo: Comprender la economía circular desde la práctica y co-crear oportunidades de nuevos negocios o mejoras ambientales en su entorno. Estructura del Taller Bloque 1: El Rompehielos – 'El Juego del Desecho' Dinámica: Se divide a los mineros en grupos de 4 o 5 personas. A cada grupo se le entrega una tarjeta con un elemento típico de su día a día (ej. una llanta de maquinaria pesada, un casco	• Video • https://n9.cl/4u2j • Video https://n9.cl/2ilt2	Equipo

		viejo, agua de escorrentía/mina, chatarra, o estéril/estopa). El reto: Tienen 5 minutos para pensar en 3 usos locos pero útiles para ese objeto que NO sea botarlo a la basura. Un monitor expone las ideas. Conclusión del facilitador: "Eso que acabamos de hacer no es locura, es ver valor donde otros ven basura. Bienvenidos a la economía circular". Bloque 2: Concepto – El Cuento de las Dos Familias En lugar de usar diapositivas aburridas, contamos una historia comparativa usando objetos reales en una mesa:		
	Momento 6: Evaluación y compromisos	Informe, registro de evaluación y Registro Fotográfico.		Equipo