



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

GUIA DE APRENDIZAJE: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA COCINA Y SERVICIOS GENERALES (ASEO)

- Denominación del Programa de Formación: Implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
- Código del Programa de Formación: 33130161
- Nombre del Proyecto: Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en una organización
- Fase del Proyecto: Ejecución
- Actividad de Proyecto: Reconocer y aplicar en el puesto de trabajo las condiciones básicas del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), en labores de cocina y servicios generales.
- Competencia 230101227 – Desarrollar las actividades básicas establecidas en el Sistema General de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) según delegación y lineamientos establecidos.
- Resultados de Aprendizaje: Reconocer el SG-SST y las normas que lo respaldan; identificar los peligros y riesgos de su puesto de trabajo; aplicar medidas de prevención y control en su labor diaria; reconocer cómo actuar ante accidentes, incidentes y emergencias; y reconocer los mecanismos para verificar el cumplimiento del SG-SST.
- Duración de la Guía: 50 horas.

Perfil del aprendiz: Trabajadoras y trabajadores de cocina y servicios generales (aseo). No se requiere formación previa: todas las actividades se desarrollan en el propio lugar de trabajo, con instrucciones sencillas, prácticas y con apoyo de imágenes.

2. PRESENTACIÓN Apreciada aprendiz, apreciado aprendiz,

Este curso le enseña, paso a paso y con ejemplos de su propio trabajo, cómo cuidar su salud y su seguridad mientras cocina o hace el aseo. No necesita saber mucho de computadores ni de lectura avanzada: la mayoría de las actividades se hacen observando su lugar de trabajo, tomando fotos sencillas, marcando con una X o dibujando.



El Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) busca una sola cosa: que usted regrese a su casa sana y sin golpes, quemaduras, cortadas o enfermedades causadas por su labor. En esta guía usted va a reconocer los peligros de su puesto de trabajo, aprender a protegerse, saber qué hacer si algo sale mal, y conocer las rutas de salida en caso de emergencia. Cada actividad tiene una evidencia sencilla que usted entrega a su instructor: en total son 8 evidencias, pensadas para hacerse en su jornada normal de trabajo.

¡Bienvenida, bienvenido!

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Descripción de la(s) Actividad(es)

3.1. Actividades de Reflexión Inicial

- ¿Sabe qué es el SG-SST y para qué sirve en su lugar de trabajo?
- ¿En su cocina o área de aseo, qué cosas le podrían hacer daño (quemaduras, cortadas, resbalones, químicos)?
- ¿Sabe qué debe hacer su empleador para cuidar su salud, y qué debe hacer usted como trabajadora?

Evidencia 1 (De Desempeño)

Evidencia requerida

Modalidad de trabajo: Individual — en su propio puesto de trabajo (cocina, área de aseo o comedor).

Responda las 3 preguntas anteriores de la forma que le sea más fácil: hablado (el instructor toma nota), escrito a mano, o con dibujos.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Para reconocer los peligros y riesgos de su trabajo,



- Qué es un peligro y qué es un riesgo (ejemplos: piso mojado, cuchillos, estufas, químicos de limpieza, cajas pesadas).
- Normas básicas que protegen su salud en el trabajo (Decreto 1072 de 2015, Resolución 0312 de 2019).
- Quién responde por qué: obligaciones del empleador, de la ARL y de la propia trabajadora.

Actividad práctica: recorra su puesto de trabajo (cocina, comedor o áreas de aseo) y, con ayuda de su celular o de su instructor, tome fotos de 5 situaciones que puedan ser un peligro para usted (ver Evidencia 2).

Evidencia 2 (De Producto)

Evidencia requerida

Modalidad de trabajo: Individual — en su propio puesto de trabajo.

1. Tome (o pida que le tomen) 5 fotos de su lugar de trabajo mostrando posibles peligros: piso mojado, cable suelto, estufa encendida, químico sin etiqueta, caja pesada mal ubicada.
2. Junto a cada foto, escriba o dicte una frase corta explicando qué peligro ve allí.

Evidencia 3 (De Producto) — Matriz sencilla de peligros y riesgos (semáforo)

Evidencia requerida

Modalidad de trabajo: Individual — en su propio puesto de trabajo.

1. En el formato de semáforo, ubique cada uno de los 5 peligros identificados en la Evidencia 2 (rojo = grave, amarillo = medio, verde = controlado).
2. Con ayuda del instructor, escriba al frente de cada peligro una idea de cómo controlarlo.



3.4 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

Ahora que reconoce los peligros de su trabajo, es momento de aprender a protegerse. Repase con su instructor:

Qué son los Elementos de Protección Personal (EPP): guantes, delantal, botas antideslizantes, tapabocas, gafas. Cómo usar y cuidar los productos químicos de aseo (leer la etiqueta, no mezclar productos, guardarlos bien tapados). Cómo manejar de forma segura el fuego, las superficies calientes y los cuchillos en la cocina. Medidas de prevención: eliminar el peligro, cambiarlo por algo más seguro, organizar el trabajo, usar el EPP.

Evidencia 4 (De Producto)

Ficha de mis Elementos de Protección Personal (EPP).

Tome una foto de los elementos de protección que usted usa en su labor (guantes, botas, delantal, tapabocas, etc.) y marque con una X, en el formato entregado, cuáles usa siempre, cuáles a veces y cuáles le hacen falta.

Evidencia requerida

Modalidad de trabajo: Individual — en su propio puesto de trabajo.

Tome una foto de sus elementos de protección personal y marque con una X, en el formato de chequeo EPP, cuáles usa siempre, cuáles a veces y cuáles le hacen falta.

Evidencia 5 (De Desempeño) — Manejo seguro de productos químicos o superficies calientes

Evidencia requerida

Modalidad de trabajo: Individual — en su propio puesto de trabajo.

Escoja UNA tarea de riesgo de su labor diaria: manejar un producto químico de aseo, o manipular una superficie caliente/cuchillo en cocina. Con ayuda de su instructor, realice esa tarea siguiendo el paso a paso seguro (EPP, etiqueta, sin prisa) y tome de 3 a 5 fotos o un video corto mostrando cada paso.

3.5 Actividades de transferencia del conocimiento.



Para terminar de aplicar lo aprendido, revise con su instructor qué es un accidente de trabajo, un incidente (casi accidente) y una enfermedad laboral, y por qué se deben reportar siempre.

Revise también qué hacer en caso de una emergencia: incendio, fuga de gas, sismo (mantener la calma, avisar, dirigirse a la salida, no correr).

Evidencia 6 (De Producto)

Documento que contenga el reporte de un accidente de trabajo, un incidente o una enfermedad laboral, teniendo como referente su labor de cocina o aseo.

Para terminar, reconozca las rutas de evacuación y los equipos de emergencia de su lugar de trabajo.

Evidencia requerida

Modalidad de trabajo: Individual — en su propio puesto de trabajo.

Reporte de un incidente, accidente o casi accidente

1. Piense en una situación real (o que le hayan contado) donde usted u otra compañera se golpeó, se quemó, resbaló o casi le pasa algo.
2. Complete el formato sencillo de reporte: qué pasó, dónde, cuándo, y qué se podría hacer para que no vuelva a pasar. Si no ha vivido ningún caso, puede describir un 'casi accidente' que evitó a tiempo.

Evidencia 7 (De Producto)

Evidencia requerida

Modalidad de trabajo: Individual — en su propio puesto de trabajo.

Mapa de mi ruta de evacuación y equipos de emergencia

1. Recorra su lugar de trabajo e identifique dónde están la salida de emergencia, el extintor y el punto de encuentro. Tome una foto de cada uno.
2. Dibuje a mano, en una hoja, un mapa sencillo de su área marcando su puesto de trabajo, la salida y el punto de encuentro.



- Ambiente Requerido: Su propio puesto de trabajo (cocina, comedor o área de aseo).
- Materiales: Celular con cámara (si tiene disponible), lápiz o lapicero, colores, los formatos entregados por el instructor.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencia 8 (De Producto y de Conocimiento)

Evidencia requerida

Modalidad de trabajo: Individual — en su propio puesto de trabajo.

Mi compromiso de autocuidado: marque o dibuje 3 acciones que se compromete a hacer siempre en su trabajo, y firme (o ponga su huella) el formato de compromiso junto a su instructor.

Responda oralmente 5 preguntas cortas de repaso que le hará el instructor sobre lo aprendido en el curso.

Como cierre del proceso, cada aprendiz asume un compromiso personal y responde un breve cuestionario oral con el instructor, quien resolverá cualquier duda.



Evidencia	Tipo	Formato de apoyo
1. Respuestas a la reflexión inicial	Desempeño	Guía de preguntas
2. Recorrido fotográfico de peligros	Producto	Formato de fotos con descripción
3. Matriz sencilla de peligros y riesgos (semáforo)	Producto	Formato semáforo GTC 45 simplificado
4. Ficha de mis EPP	Producto	Formato de chequeo EPP
5. Manejo seguro de químicos o superficies calientes	Desempeño	Registro fotográfico paso a paso
6. Reporte de incidente, accidente o casi accidente	Producto	Formato simplificado de reporte
7. Mapa de ruta de evacuación y equipos de emergencia	Producto	Fotos + mapa dibujado a mano



1. 5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

2. SG-SST: Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo. Forma organizada en que la empresa cuida la salud de sus trabajadores.
3. PELIGRO: Algo que puede hacerle daño: un piso mojado, un cuchillo, un químico, una estufa encendida.
4. RIESGO: La posibilidad de que ese peligro realmente le cause un daño (por ejemplo, resbalarse en el piso mojado).
5. EPP: Elementos de Protección Personal: guantes, botas antideslizantes, delantal, tapabocas, gafas, entre otros.
6. ARL: Administradora de Riesgos Laborales. Entidad que atiende los accidentes de trabajo y enfermedades laborales.

INCIDENTE: Un “casi accidente”: algo que pudo hacerle daño, pero no pasó a mayores.

ACCIDENTE DE TRABAJO: Un evento que sí le causó una lesión mientras realizaba su labor.

ENFERMEDAD LABORAL: Una enfermedad causada por las condiciones en que la persona ha trabajado.

EMERGENCIA: Situación urgente que requiere actuar rápido y con calma: incendio, fuga de gas, sismo.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular

- Decreto 1072 de 2015 – Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.
- Resolución 0312 de 2019 – Estándares Mínimos del SG-SST.
- Decreto 1443 de 2014 – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Ley 1562 de 2012 – Sistema General de Riesgos Laborales.
- Guía Técnica Colombiana GTC 45 – Identificación de peligros y valoración de riesgos.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO



	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)				
Alba Liseth Rojas Serrano	Instructora	Gestion de la Seguridad y Salud en el trabajo	05/07/2026	Adaptación de la guía

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					