



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Guía práctica de 50 horas · 8 evidencias · Actividades en su propio puesto de trabajo



¡Bienvenidos al curso!

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo — SG-SST



Sesiones en línea: miércoles y viernes, de 2:00 pm a 3:00 pm

Del 17 al 31 de julio de 2026



Conéctese por Google Meet:

meet.google.com/yqq-qdys-gwx



Suba sus evidencias a esta carpeta de Drive:

[Carpeta de evidencias del curso \(clic aquí\)](#)

Nombre cada archivo con su nombre y apellido completos.



¿Para qué sirve este curso?

- Para que usted reconozca los peligros de su area de trabajo.
- Para aprender a protegerse mientras trabaja.
- Para saber qué hacer si ocurre un accidente o una emergencia.
- Para regresar siempre sano y salvo a su casa.



¿Qué es el SG-SST?

Es la forma organizada en que la empresa cuida su salud y su seguridad todos los días. No es solo un papel: son acciones concretas para evitar que usted se golpee, se queme, se corte o se enferme por su trabajo.



El empleador

Debe entregar elementos de protección y organizar el trabajo de forma segura.



La ARL

Asesora a la empresa y atiende accidentes y enfermedades laborales.



Usted

Debe cuidarse, usar sus elementos de protección y avisar los peligros que vea.



EVIDENCIA 1

Reflexión inicial

Antes de comenzar, responda con sus propias palabras:

- ¿Sabe qué es el SG-SST y para qué sirve en su lugar de trabajo?
- ¿Qué cosas de su cocina o área de aseo le podrían hacer daño?
- ¿Sabe qué debe hacer la empresa para cuidar su salud, y qué debe hacer usted?

Entrega: escribiendo a mano o dibujando.





Peligro y riesgo: ¿cuál es la diferencia?



PELIGRO

Es la fuente que puede causar daño: una estufa encendida, un piso mojado, un químico, un cuchillo.



RIESGO

Es la posibilidad real de que ese peligro le cause daño: resbalarse en el piso mojado, quemarse con la estufa.



Peligros más comunes en la cocina



Quemaduras

Estufas, hornos y superficies calientes.



Cortadas

Cuchillos y mandolinas mal usados o guardados.



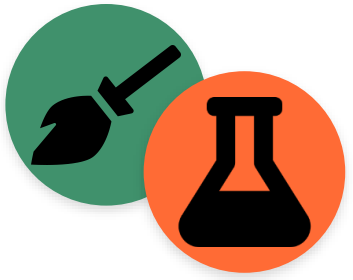
Resbalones

Pisos mojados o con grasa.



Gas y químicos

Fugas de gas o productos de limpieza mal guardados.



Peligros más comunes en aseo y servicios generales



Químicos

Mezclar productos de limpieza puede generar gases tóxicos.



Resbalones y caídas

Pisos húmedos, escaleras y superficies irregulares.



Contacto con la piel

Detergentes y desinfectantes sin guantes.



Cargas pesadas

Levantar baldes, cajas o muebles sin técnica adecuada.



EVIDENCIA 2

Recorrido fotográfico de peligros

Recorra su puesto de trabajo y registre lo que observa:

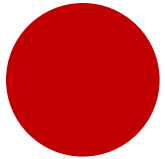
- Tome 5 fotos de posibles peligros: piso mojado, cable suelto, estufa encendida, químico sin etiqueta, caja pesada mal ubicada.
- Junto a cada foto, escriba o dicte una frase corta explicando el peligro que ve.

Entrega: Entregue las 5 fotos con su descripción a su instructor.



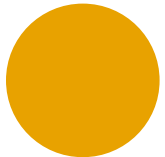
El semáforo de peligros

Clasifique cada peligro según qué tan grave es:



ROJO

Peligro grave: puede causar una lesión seria. Actuar de inmediato.



AMARILLO

Peligro medio: requiere atención y control pronto.



VERDE

Peligro controlado: ya se tomaron las medidas necesarias.



EVIDENCIA 3

Matriz sencilla de peligros y riesgos

Con las 5 fotos de la Evidencia 2:

- Ubique cada peligro en el formato de semáforo entregado por su instructor.
- Marque de color rojo, amarillo o verde según qué tan grave lo considera.
- Escriba una idea de cómo controlar cada peligro.

Entrega: Entregue el formato de semáforo diligenciado.



Mis Elementos de Protección Personal (EPP)



Guantes

Protegen sus manos del calor, los químicos y los cortes.



Botas antideslizantes

Evitan caídas en pisos mojados o grasosos.



Delantal

Protege su ropa y su piel de salpicaduras y calor.



Tapabocas y gafas

Protegen de vapores, gases y salpicaduras de químicos.



EVIDENCIA 4

Ficha de mis Elementos de Protección Personal

Revise los elementos de protección que usted usa en su labor:

- Tome una foto de sus elementos de protección (guantes, botas, delantal, tapabocas, etc.).
- Marque con una X cuáles usa siempre, cuáles a veces y cuáles le hacen falta.

Entrega: Entregue el formato de chequeo EPP diligenciado con la foto.



Manejo seguro de productos químicos

- ✓ Lea siempre la etiqueta antes de usar un producto.
- ✓ Nunca mezcle productos de limpieza: pueden formar gases peligrosos.
- ✓ Use guantes y, si el producto lo indica, tapabocas o gafas.
- ✓ Guarde los productos bien tapados y lejos de los alimentos.
- ✓ Ventile el área mientras limpia con productos fuertes.



Manejo seguro del calor y los cuchillos

- ✓ Use siempre paños secos para tomar ollas u objetos calientes; un paño húmedo transmite el calor.
- ✓ Mantenga los mangos de las ollas hacia adentro de la estufa.
- ✓ Corte siempre alejando el filo de su cuerpo y de sus dedos.
- ✓ Guarde los cuchillos en un lugar fijo, nunca sueltos entre otros utensilios.
- ✓ Avise de inmediato si huele a gas y cierre la llave de paso.



EVIDENCIA 5

Manejo seguro de químicos o superficies calientes

Escoja UNA tarea de riesgo de su labor diaria:

- Manejar un producto químico de aseo, o manipular una superficie caliente / cuchillo en cocina.
- Realice la tarea siguiendo el paso a paso seguro (use su EPP, lea la etiqueta, hágalo sin prisa).
- Tome de 3 a 5 fotos o un video corto mostrando cada paso seguro.

Entrega: Entregue el registro fotográfico o el video a su instructor.



Accidente, incidente y enfermedad laboral

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 hacía su labor.

Enfermedad laboral

Una enfermedad causada por las condiciones en que ha trabajado.

¡Siempre repórtelos! Reportar ayuda a evitar que le pase a otra compañera.



EVIDENCIA 6

Reporte de un incidente, accidente o casi accidente

Piense en una situación real (propia o de una compañera):

- Complete el formato sencillo: qué pasó, dónde, cuándo y qué se puede hacer para que no vuelva a pasar.
- Si no ha vivido ningún caso, describa un 'casi accidente' que evitó a tiempo.

Entrega: Entregue el formato de reporte diligenciado.



¿Qué hacer en una emergencia?



Mantenga la calma

No corra ni grite; actuar con calma salva vidas.



Avisé

Informe de inmediato a su jefe o al encargado de emergencias.



Diríjase a la salida

Camine hacia la salida de emergencia más cercana.



Vaya al punto de encuentro

Reúnase allí y espere instrucciones.



EVIDENCIA 7

Mapa de mi ruta de evacuación

Recorra su lugar de trabajo e identifique:

- La salida de emergencia, el extintor y el punto de encuentro. Tome una foto de cada uno.
- Dibuje a mano un mapa sencillo de su área marcando su puesto de trabajo, la salida y el punto de encuentro.

Entrega: Entregue las fotos y el mapa dibujado.



¿Por qué importa el autocuidado?

Ya reconoce los peligros de su cocina o área de aseo, sabe usar sus elementos de protección y sabe qué hacer ante un accidente o una emergencia. Ahora falta lo más importante: convertir esto en un hábito de todos los días.



Cuidarse a sí misma

Usar siempre su EPP y seguir los pasos seguros que aprendió.



Cuidar a sus compañeras

Avisar los peligros que vea, para que a nadie más le pase.



Seguir aprendiendo

El SG-SST mejora todos los días con lo que usted reporta y propone.



EVIDENCIA 8

Mi compromiso de autocuidado

Para cerrar el curso:

- Marque o dibuje 3 acciones que se compromete a hacer siempre en su trabajo.
- Firme (o ponga su huella) el formato de compromiso junto a su instructor.
- Responda oralmente 5 preguntas cortas de repaso sobre lo aprendido.

Entrega: Entregue el formato de compromiso firmado.

Resumen: mis 8 evidencias

1. Respuestas de reflexión inicial

2. Recorrido fotográfico de peligros

3. Matriz semáforo de peligros

4. Ficha de mis EPP

5. Manejo seguro de químico o calor

6. Reporte de incidente/accidente

7. Mapa de ruta de evacuación

8. Compromiso de autocuidado

¡Gracias por cuidar su salud y la de sus compañeras!