Centro Nacional de Asistencia Técnica a la Industria – ASTIN

LISTA DE CHEQUEO PROCESO Y/O PRODUCTO

Código: 9230-FP-F-216
Versión: 4

1. IDENTIFICACION DEL INSTRUMENTO: COORDINACION EN SISTEMAS INTEGRADOS DE GESTION

Programa de formación: MONITOREO AMBIENTAL

Ficha de caracterización: 3465186

Resultados (s) de aprendizaje a evaluar:
3 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene
4 Implementar un Plan de Ergonomía y Pausas Activas en el Entorno Laboral o de la formación

Código de la guía: 9230-FP-G-610-V1 2024

Evidencias de aprendizaje requeridas para aprobar el (los) resultado (s) de aprendizaje, según la planeación pedagógica:
1. Tipo: D Administración de un Plan Integral: Estilo de Vida Saludable, higiene postural y Ergonomía en el Entorno Productivo

2. PRESENTACIÓN E INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:

Señor/a instructor/a:
- Observe en detalle el proceso y/o valore el producto y evalúe con objetividad.
- Comparta, con el Aprendiz, los resultados obtenidos y acuerde, si es necesario, un nuevo momento de evaluación.
- Firme el instrumento, verifíquelo y firma del Aprendiz y registre la fecha de la evaluación.

3. CUERPO DEL INSTRUMENTO:

Criterios de Evaluación	Indicadores	APRENDICES: LUISA CASTAÑEDA PENAGOS; DANIELA PEREZ ZAPATA; MAURO ALBERTO SERNA ZAPATA; DANIEL TATIANA OPLOR RODRIGUEZ; MARTHA ISABEL ESPINOSA ZAPATA; JHON STEVEN MINA CHAMBALO; YULI ANDREA GARCIA BANDERAL; MARLIN RODRIGUEZ CHAMBALO; YOLIDA ZULOAGA RUEDA; LUCIEL MINA LASSO; JUAN MINA CHAMBALO MEDU; SAMUEL SEGURA MINA; VALERIA MORENO CHÁVEZ; DANIELA CHAVA MINA; JESSICA DAYANA BALANTA; JHOSELYN TAHIMISH CHAVARRO ZAPATA; MARIA ELENA SANCUE MINA; ANDRES ANDRES CHAMBALO; MARIA JANETH MINA TATAMUE; DANIELA LASSO CHAMBILLA; LUZ MABEL BALANTA BALANTA; EDWARD BALTAZAR CARABALI; LAURA CARABALI BALANTA; MANUELA CHAMBILLA LUCUMI; DALINA MORENO; KARLETH ZAPATA MEDU; JOHANA RENGIFO ZAMORA; MARLY BARONA CHAVA; DAISY SINA MANCILLA; PAOLA ANDREA BANDERAL; ANGIE; ALINA SERNA POPO MANCILLA; PRINCESH RODRIGUEZ MINA; MABEL VI BRAND CHAVA; ALBA NELY CHAVA MEDU; LAYS VERENA RUIZ; MANUELA BALANTA CARABALI; DILAN MAURICIO SALCEDO; ESTEFANIA VALERIA GONZALEZ BALCAZO

Evaluación (S o √: Si cumple, N o X: No cumple)

Evidencia a evaluar: Administración de un Plan Integral: Estilo de Vida Saludable, higiene postural y Ergonomía en el Entorno Productivo		No.	1	de	1	Instructor:
Implementa los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	Describe los principios de la nutrición equilibrada en el entorno laboral, considerando su impacto en la salud y productividad de los empleados					
	Observa las prácticas de higiene personal en el lugar de trabajo, para evaluar su efecto en el bienestar general de los empleados.					
	Demuestra las estrategias de ergonomía en la postura, para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en el entorno laboral.					
Administra un plan de higiene postural dentro del contexto productivo	Implementa un programa de formación en higiene postural, para que los empleados adquieran las técnicas adecuadas					
	Monitorea las condiciones ergo-físicas en el lugar de trabajo, para identificar áreas de mejora y reducir el riesgo de lesiones.					
	Evalúa la efectividad del plan de higiene postural, para determinar su impacto en la salud y el bienestar de los empleados.					
Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada	Planifica pausas regulares en la jornada laboral, para permitir la recuperación física y mental de los empleados					
	Supervisa la implementación de tiempos de actividad física, para garantizar que todos los empleados participen en ejercicios de relajación y recuperación.					
	Analiza el impacto de las pausas de actividad física, para determinar su efectividad en la recuperación y el bienestar de los empleados.					
Diseñamos ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral.	Identifica los ejercicios adecuados para diferentes tipos de actividades laborales, para minimizar el riesgo de lesiones ergonómicas.					
	Clasifica los ejercicios preventivos según la actividad laboral, para asegurar que se adapten a las necesidades específicas de cada puesto.					

Centro Nacional de Asistencia Técnica a la Industria – ASTIN
LISTA DE CHEQUEO PROCESO Y/O PRODUCTO
Código: 9230-FP-F-216
Versión: 4

	Recomienda rutinas de ejercicios ergonómicos, para promover una postura correcta y prevenir lesiones en el entorno laboral.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	Implementa pausas activas programadas, para adaptar el tiempo de trabajo a las demandas específicas de cada función productiva.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Aplica principios ergonómicos en el espaciode trabajo, para mejorar la comodidad y prevenir lesiones en los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Evalúa la efectividad de las pausas activas implementadas, para determinar su impacto en la salud y el rendimiento de los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
La (s) evidencia (s) es (son) :	DE CALIDAD	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	PERTINENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	VIGENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	AUTÉNTICA (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN:

Juicio evaluativo: A: Aprobado; D: Deficiente:	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Firma del aprendiz:	luisa CR	Ynet Perez	mario Mino	Carol Tatiana	martha Isabel	[illegible]	yuliandra gu	Marilin P.C.	Yoleni R.O	Clucel L.M.	Gina maria	Maribel S		Anyela Chavo	Jessica Zapata	Sandra Yanet		Jessica A	Paola [illegible]	Daniela L.		[illegible] S C	Jaider Carabali	Margalida Ch.		Yimilehit zapata	Doromy R Z	[illegible]	Daysy mina	Paola A. Sandoval	Laura Emery m	Franceny R[illegible]	Marelyn	Alba [illegible]	Yesenia ruiz	Manuela BC	D. lo[illegible]	[illegible] Valoria G
Ciudad y fecha: Villa Paz 30 de junio 2026																																						
Firma del(los) instructor(es): [illegible] D. Olaya G																																						