ESE HOSPITAL SAN JOSE

LINEA: Salud y Ámbito Laboral

ESTRATEGIA: Entornos laborales para el bienestar: autocuidado y prevención de riesgos en la economía popular, comunitaria y rural.

Nombre del profesional: Dayana García Restrepo

Profesión: Enfermería

Fecha de ejecución: 6-25/05/2026

Lugar de la capacitación: Veredas del Municipio

Hora de inicio: 3:00 p.m.

Hora de finalización: 5:30 p.m.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Actividad 4: Desarrollo de dos talleres comunitarios en prevención de riesgos laborales
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado de trabajadores campesinos pertenecientes a la Economía Popular, Comunitaria y Rural, mediante un proceso educativo individual orientado a la identificación, reconocimiento y prevención de riesgos laborales presentes en sus actividades cotidianas, promoviendo la protección de la salud física, mental y social, así como la disminución de accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo rural y agrícola. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** □ Identificar los conocimientos previos, prácticas cotidianas y experiencias de los trabajadores campesinos frente a los riesgos laborales presentes en el entorno rural, mediante la aplicación de pre-test individuales que permitan reconocer necesidades educativas prioritarias. □ Brindar educación personalizada y contextualizada sobre los riesgos laborales priorizados en el ASIS de Caldas, incluyendo riesgos ergonómicos, físicos, químicos, biológicos, psicosociales y de seguridad, adaptando la información a las actividades agrícolas desarrolladas por cada participante. □ Sensibilizar a los trabajadores rurales sobre la importancia del autocuidado, la prevención de accidentes y la implementación de prácticas seguras durante las labores agrícolas y comunitarias.

 Promover medidas preventivas relacionadas con la manipulación manual de cargas, la prevención de lesiones osteomusculares, el manejo adecuado de agroquímicos, la prevención de accidentes ofídicos y la protección frente a factores ambientales como el sol y la deshidratación.

 Fortalecer las capacidades de los participantes para reconocer factores de riesgo presentes en sus actividades diarias y tomar decisiones orientadas a la protección de su salud y bienestar integral.

 Favorecer espacios de diálogo individual donde los trabajadores campesinos puedan compartir experiencias, expresar dificultades y reflexionar sobre las condiciones laborales presentes en sus territorios.

 Evaluar los conocimientos adquiridos durante el proceso educativo mediante la aplicación de post-test individuales, permitiendo identificar fortalecimiento del aprendizaje y apropiación de medidas preventivas.

3. CURSO DE VIDA

Juventud, adultez y vejez.

La actividad estuvo dirigida a trabajadores campesinos pertenecientes a la Economía Popular, Comunitaria y Rural de las veredas priorizadas del municipio, incluyendo agricultores, jornaleros, recolectores, trabajadores independientes, población rural dedicada a labores agrícolas y demás personas expuestas a riesgos laborales derivados de las actividades del campo.

La intervención reconoció las particularidades culturales, sociales, económicas y laborales de la población rural, comprendiendo las dinámicas propias del trabajo campesino y las barreras existentes para acceder a procesos educativos en salud ocupacional y prevención de riesgos laborales.

4. METODOLOGIA

La actividad se desarrolló mediante una estrategia de educación para la salud con enfoque preventivo, participativo, territorial y comunitario, orientada al fortalecimiento de capacidades individuales frente al reconocimiento y prevención de riesgos laborales presentes en el contexto rural y agrícola.

Inicialmente, la estrategia contemplaba el desarrollo de dos talleres comunitarios grupales dirigidos a trabajadores de la Economía Popular y Comunitaria; sin embargo, durante el proceso de convocatoria y ejecución se identificaron múltiples dificultades relacionadas con la dispersión geográfica de la población campesina, las extensas jornadas laborales, la priorización de actividades agrícolas propias de la temporada y la limitada disponibilidad de tiempo de los participantes para reunirse en un mismo espacio comunitario.

Debido a estas condiciones territoriales y sociales, fue necesario realizar ajustes metodológicos que permitieran garantizar el cumplimiento de los objetivos de la actividad y el abordaje de la población priorizada. En este sentido, se optó por desarrollar un proceso educativo individual mediante recorridos y visitas directas a los lugares de trabajo y espacios cotidianos de los trabajadores campesinos.

Esta modalidad permitió realizar un abordaje personalizado con un total de 20 trabajadores rurales, desarrollando procesos educativos uno a uno, directamente en sus fincas, cultivos, espacios de trabajo y zonas rurales priorizadas.

El abordaje individual favoreció una mayor cercanía con los participantes, permitiendo adaptar la información a las condiciones reales de trabajo de cada persona, reconocer directamente los riesgos presentes en sus entornos laborales y fortalecer la confianza durante el proceso educativo.

Cada intervención tuvo una duración aproximada entre 15 y 25 minutos, dependiendo de las necesidades de información y participación de cada trabajador campesino.

La metodología utilizada se fundamentó en principios de educación popular y aprendizaje significativo, reconociendo los saberes previos de la comunidad rural y promoviendo procesos de diálogo horizontal entre el profesional de salud y los participantes.

Durante el desarrollo de las visitas se utilizaron materiales pedagógicos ilustrados, ejemplos prácticos, conversaciones orientadas y lenguaje claro y sencillo, adaptado al contexto cultural y educativo de la población campesina.

Asimismo, se implementaron estrategias de comunicación verbal y demostrativa que facilitaron la comprensión de los contenidos relacionados con prevención de riesgos laborales y autocuidado.

Fase 1: Apertura, acercamiento comunitario y generación de confianza

El proceso educativo inició con un acercamiento individual a cada trabajador campesino en su entorno laboral, realizando la presentación del profesional responsable y contextualizando la estrategia “Entornos laborales para el bienestar: autocuidado y prevención de riesgos en la economía popular, comunitaria y rural”.

Se explicó el propósito de la actividad educativa, resaltando la importancia de fortalecer conocimientos relacionados con la prevención de riesgos laborales y el autocuidado en el contexto agrícola.

Durante esta fase se promovió un ambiente de confianza, respeto y escucha activa, favoreciendo la participación voluntaria y la expresión de experiencias personales relacionadas con las labores rurales.

El acercamiento directo permitió reconocer las dinámicas de trabajo de cada participante y establecer un diálogo más cercano y contextualizado frente a las problemáticas laborales presentes en el territorio.

Fase 2: Aplicación del pre-test

Antes de iniciar el desarrollo temático se realizó la aplicación individual del pre-test, con el objetivo de identificar los conocimientos previos de los participantes sobre riesgos laborales, prácticas de autocuidado y medidas preventivas implementadas en sus actividades cotidianas.

El instrumento fue aplicado de manera personalizada, brindando acompañamiento permanente por parte del profesional, especialmente en aquellos participantes con dificultades de lectura, escritura o comprensión de algunas preguntas.

La aplicación del pre-test permitió identificar situaciones como:

- Desconocimiento sobre técnicas adecuadas de manipulación de cargas.
- Exposición prolongada al sol sin medidas de protección.
- Escaso uso de elementos de protección personal durante fumigaciones.
- Riesgo frecuente de accidentes ofídicos en zonas rurales.
- Prácticas inadecuadas frente al almacenamiento de agroquímicos.
- Alta exposición a accidentes durante desplazamientos en motocicleta y transporte rural.
- Presencia de factores relacionados con estrés, agotamiento físico y consumo de alcohol.

La información recolectada permitió orientar el proceso educativo según las necesidades específicas de cada trabajador campesino.

Fase 3: Desarrollo del proceso educativo

El proceso educativo se desarrolló de manera individual y contextualizada, abordando los riesgos laborales priorizados en el ASIS de Caldas y relacionándolos directamente con las actividades desempeñadas por cada participante.

Riesgos ergonómicos

Durante esta temática se abordaron aspectos relacionados con:

- Posturas forzadas durante labores agrícolas.
- Manipulación manual de cargas pesadas.
- Movimientos repetitivos durante cosechas y actividades del campo.
- Dolores musculares y lesiones osteomusculares frecuentes.
- Importancia de realizar pausas activas y cambios de postura.
- Técnicas básicas para levantar y transportar cargas de forma segura.

Se utilizaron ejemplos prácticos relacionados con actividades cotidianas como carga de bultos, recolección de café, trabajo en cultivos y labores de ordeño.

Riesgos físicos

Se brindó educación sobre:

- Exposición prolongada al sol.
- Riesgo de golpe de calor.
- Deshidratación durante jornadas extensas.
- Cáncer de piel asociado a exposición solar continua.
- Importancia del consumo frecuente de agua potable.
- Uso de sombreros, ropa adecuada y elementos de protección.

Se reforzó la importancia de establecer pausas de hidratación y evitar jornadas prolongadas sin descanso.

Riesgos químicos

Se abordaron temas relacionados con:

- Manejo seguro de plaguicidas y agroquímicos.
- Riesgos para la salud derivados de la exposición a sustancias químicas.
- Uso adecuado de elementos de protección personal.
- Lavado de manos y cambio de ropa posterior a fumigaciones.
- Almacenamiento adecuado de productos químicos.
- Riesgo de intoxicaciones.

Se evidenció preocupación por parte de algunos trabajadores frente a síntomas asociados a exposición química, generando espacios de orientación individual.

Riesgos biológicos

Durante esta fase se explicó:

- Prevención de accidentes ofídicos.
- Identificación de zonas de riesgo en cultivos y zonas boscosas.
- Conducta adecuada frente a mordeduras de serpiente.
- Prevención de picaduras de insectos y vectores.
- Uso de botas y elementos de protección.

Asimismo, se abordaron medidas básicas de prevención frente a enfermedades transmitidas por vectores presentes en zonas rurales.

Riesgos psicosociales

Se desarrolló un espacio de diálogo relacionado con:

- Estrés asociado a condiciones laborales y económicas.
- Carga física y emocional derivada del trabajo agrícola.
- Preocupaciones familiares y económicas.
- Consumo problemático de alcohol y SPA.
- Importancia del descanso y apoyo familiar.
- Salud mental y bienestar emocional.

Los participantes compartieron experiencias relacionadas con agotamiento físico, presión económica y dificultades propias del trabajo rural.

Riesgos de seguridad

Se brindaron recomendaciones relacionadas con:

- Prevención de accidentes durante desplazamientos en motocicleta.
- Riesgos asociados al transporte rural.
- Caídas en terrenos inclinados y húmedos.
- Uso adecuado del calzado.
- Medidas básicas de seguridad durante actividades agrícolas.

Fase 4: Participación activa y diálogo de saberes

Durante cada intervención se promovió la participación activa de los trabajadores campesinos, permitiendo que compartieran experiencias, conocimientos y situaciones relacionadas con accidentes laborales y riesgos presentes en sus actividades diarias.

Este espacio favoreció el reconocimiento de saberes comunitarios y permitió adaptar las recomendaciones preventivas a las realidades propias del territorio rural.

La metodología individual facilitó una mayor confianza entre el participante y el profesional de salud, promoviendo la resolución de dudas y el fortalecimiento del aprendizaje.

Fase 5: Aplicación del post-test

Al finalizar cada intervención educativa se realizó la aplicación individual del post-test, permitiendo evaluar los conocimientos adquiridos frente a los riesgos laborales y las medidas preventivas abordadas durante el proceso.

La comparación entre los resultados del pre-test y post-test evidenció fortalecimiento en la comprensión de prácticas de autocuidado, prevención de accidentes y reconocimiento de riesgos presentes en las labores rurales.

Fase 6: Cierre del proceso educativo

Finalmente, se realizó un cierre individual con cada participante, reforzando los principales aprendizajes relacionados con la prevención de riesgos laborales y el autocuidado en el entorno rural.

Se resaltó la importancia de implementar prácticas seguras durante las actividades agrícolas, proteger la salud física y mental y promover medidas preventivas dentro de las labores cotidianas.

Asimismo, se motivó a los trabajadores campesinos a compartir los conocimientos adquiridos con otros miembros de la comunidad y continuar fortaleciendo prácticas de cuidado dentro de sus entornos laborales.

MATERIALES NECESARIOS

- Material pedagógico ilustrado.
- Folletos educativos.
- Pre-test y post-test impresos.
- Lapiceros.
- Formato digital de registro PIC.
- Audios comunitarios educativos.
- Elementos demostrativos de protección personal.
- Material de apoyo visual.
- Elementos logísticos para desplazamiento rural.

RESPONSABLES

- Profesional de enfermería PIC.
- Equipo de apoyo comunitario.
- Líderes comunitarios rurales.
- Dirección Territorial de Salud de Caldas.
- ESE Hospital San José.

CIERRE

La actividad permitió desarrollar un proceso educativo individual, cercano y contextualizado con trabajadores campesinos pertenecientes a la Economía Popular, Comunitaria y Rural, favoreciendo

el fortalecimiento de conocimientos relacionados con la prevención de riesgos laborales y el autocuidado en el entorno agrícola.

Aunque inicialmente la estrategia contemplaba la realización de talleres grupales, las dinámicas propias del territorio rural y las condiciones laborales de la población hicieron necesario adaptar la metodología a un abordaje individual, lo cual permitió garantizar la participación efectiva de 20 trabajadores campesinos.

El desarrollo de las visitas educativas facilitó reconocer directamente las condiciones de trabajo de los participantes, identificar riesgos presentes en sus entornos laborales y brindar recomendaciones ajustadas a sus necesidades y realidades cotidianas.

Los participantes manifestaron interés, disposición y participación activa durante el proceso educativo, compartiendo experiencias relacionadas con accidentes laborales, exposición a riesgos y dificultades presentes en el trabajo rural.

Finalmente, se fortaleció la importancia del autocuidado, la prevención y la promoción de entornos laborales más seguros y saludables dentro de la población campesina y trabajadora rural del territorio.

Dayana García R.

DAYANA GARCIA RESTREPO
Enfermera PIC DTSC