ACTA No. 1

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: TALLER DEMOSTRATIVO PRÁCTICO EN FINCA – ERGONOMÍA, PAUSAS ACTIVAS Y LEVANTAMIENTO DE CARGAS

CIUDAD Y FECHA: Viterbo – Caldas. 9/06/2026, 10/06/2026,16/06/2026, 25/06/2026, 24/06/2026, 23/06/2026, 24/06/2026.	**HORA DE INICIO:** 4:00 Pm	**HORA FIN:** 6:00 Pm
LUGAR:	Finca La Trinidad, Veredas El Palmar, Municipio de	

TEMAS:

- **Actividad 5:** Taller demostrativo práctico en finca

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Fortalecer las capacidades de los trabajadores rurales mediante un taller demostrativo práctico sobre ergonomía, pausas activas y prevención de lesiones osteomusculares, promoviendo hábitos de trabajo seguros y el autocuidado durante las labores agrícolas.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Observación sobre la ejecución de la actividad

La actividad se desarrolló **en diferentes fechas comprendidas entre el 09 de junio y el 25 de junio de 2026**, mediante recorridos programados por distintas fincas del sector rural del municipio de Viterbo, con el propósito de garantizar la cobertura de la población trabajadora agrícola y completar la meta establecida de **20 trabajadores rurales capacitados**.

Como evidencia audiovisual de la estrategia, **el video demostrativo sobre técnicas de ergonomía, levantamiento seguro de cargas y pausas activas fue grabado en una cuadrilla de trabajo de la Finca La Trinidad**, ubicada en la vereda El Palmar, donde se registró la ejecución práctica de los ejercicios por parte de los trabajadores.

Posteriormente, y siguiendo el cronograma de visitas, el equipo del **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC)** replicó la actividad en las fincas **El Mangal** y **Los Corrales**, desarrollando

Powered by CamScanner

las mismas demostraciones prácticas de pausas activas, higiene postural, levantamiento seguro de cargas y prevención de lesiones osteomusculares.

Durante los recorridos realizados entre el **09 y el 25 de junio de 2026**, se logró capacitar e involucrar a un total de **20 trabajadores rurales**, de los cuales **3 correspondían a población migrante**, garantizando su participación en igualdad de condiciones y promoviendo un enfoque de inclusión y equidad.

Para verificar el cumplimiento de la actividad se aplicó un **Checklist de Verificación**, el cual evidenció que **los 20 trabajadores realizaron satisfactoriamente la totalidad de los ejercicios programados**, alcanzando un **100 % de cumplimiento** en la ejecución de las pausas activas, técnicas de ergonomía y recomendaciones para la prevención de lesiones osteomusculares.

En articulación con el propietario de la **Finca La Trinidad**, ubicada en la vereda **El Palmar**, se desarrolló un taller demostrativo dirigido a trabajadores rurales pertenecientes a las veredas **El Palmar, El Granadillo y El Porvenir**, logrando la participación de **20 trabajadores**, de los cuales **3 correspondían a población migrante**, quienes fueron incluidos en igualdad de condiciones, promoviendo un enfoque diferencial, de inclusión y respeto por los derechos de todas las personas.

Durante la jornada se realizó una intervención teórico-práctica orientada a disminuir los riesgos derivados de las actividades agrícolas, especialmente aquellos relacionados con las lesiones musculoesqueléticas ocasionadas por movimientos repetitivos, posturas inadecuadas y manipulación incorrecta de cargas.

Inicialmente se desarrolló una sensibilización sobre la importancia de la ergonomía en el trabajo rural, explicando los principales factores de riesgo presentes durante actividades como la recolección de café, el transporte de canastos, el levantamiento de bultos, el uso de herramientas agrícolas y las labores prolongadas en posición inclinada.

Posteriormente se llevó a cabo una demostración práctica donde los participantes aprendieron y ejecutaron técnicas adecuadas para:

- Adopción de posturas correctas durante las labores agrícolas.
- Levantamiento seguro de cargas utilizando la fuerza de las piernas y evitando sobrecargar la columna vertebral.
- Distribución adecuada del peso durante el transporte manual de elementos.
- Correcto uso del cuerpo durante movimientos repetitivos.
- Técnicas para disminuir la fatiga física durante la jornada laboral.

Como parte de la actividad se realizaron **pausas activas**, incluyendo ejercicios de movilidad articular, estiramientos musculares y relajación de cuello, espalda, hombros, brazos,

Powered by CamScanner

muñecas, piernas y zona lumbar, enfatizando la importancia de realizarlas periódicamente para prevenir lesiones y mejorar el bienestar físico.

Al finalizar la jornada se resolvieron inquietudes de los participantes y se entregó material educativo con recomendaciones prácticas para implementar diariamente durante las actividades agrícolas.

RESULTADOS

La actividad contó con una participación activa de los asistentes, quienes demostraron interés en incorporar las recomendaciones ergonómicas dentro de sus rutinas laborales.

Resultados obtenidos:

- Total de participantes: **20 trabajadores rurales.**
- Trabajadores de población migrante: **3 personas.**
- Veredas beneficiadas:
  - El Palmar.
  - El Granadillo.
  - El Porvenir.
- Se realizó demostración práctica de ergonomía y pausas activas.
- Se entregó material educativo con guía práctica de ejercicios.
- Se promovió el autocuidado y la prevención de lesiones osteomusculares.
- Se fortalecieron conocimientos sobre higiene postural y levantamiento seguro de cargas.

Los participantes manifestaron que gran parte de las molestias físicas que presentan al finalizar la jornada laboral están relacionadas con malas posturas y la ausencia de espacios para realizar pausas activas, por lo que reconocieron la utilidad de las recomendaciones recibidas para disminuir dolores musculares y prevenir futuras lesiones.

La participación de trabajadores migrantes permitió fortalecer la inclusión dentro de las estrategias de promoción y prevención, garantizando el acceso equitativo a procesos educativos en salud.

IMPACTO

Powered by CamScanner

El taller permitió fortalecer las capacidades de los trabajadores rurales para identificar riesgos ergonómicos presentes en sus actividades diarias y adoptar medidas preventivas que contribuyan a disminuir la aparición de lesiones osteomusculares, mejorar su bienestar físico y favorecer ambientes laborales más seguros.

Asimismo, se fortaleció la cultura del autocuidado, promoviendo la realización periódica de pausas activas como una estrategia sencilla, práctica y de bajo costo que puede implementarse durante la jornada laboral sin afectar la productividad.

Actividad o ejercicio	Sí	No	Cumplimiento
Participó activamente en el taller	20	0	100%
Realizó correctamente la movilidad de cuello y hombros	20	0	100%
Ejecutó los estiramientos de brazos y espalda	19	1	95%
Realizó ejercicios de miembros inferiores	20	0	100%
Aplicó correctamente la postura para levantar cargas	18	2	90%
Demostró una postura ergonómica durante la actividad agrícola	18	2	90%
Participó en las pausas activas	20	0	100%
Comprendió la importancia de realizar pausas activas durante la jornada laboral	20	0	100%
Identificó prácticas para prevenir lesiones osteomusculares	19	1	95%

Powered by CamScanner

	Manifestó compromiso para aplicar los ejercicios en su trabajo diario	20	0	100%	

RESULTADO GENERAL

- Total, de ítems evaluados: **10**
- Cumplimiento promedio: **97%**

Interpretación: Se evidenció un alto nivel de participación y apropiación de los contenidos por parte de los trabajadores rurales. La mayoría ejecutó adecuadamente las técnicas de ergonomía y las pausas activas. Se recomienda continuar reforzando las técnicas de levantamiento seguro de cargas y la adopción de posturas ergonómicas para prevenir lesiones osteomusculares durante las labores agrícolas.

CONCLUSIONES

La actividad cumplió con el objetivo propuesto al capacitar a los trabajadores rurales mediante una metodología demostrativa y participativa, permitiendo que cada asistente practicara las técnicas enseñadas y recibiera retroalimentación sobre la correcta ejecución de los ejercicios.

Se recomienda continuar desarrollando este tipo de intervenciones en otras fincas del municipio, debido a que el trabajo agrícola implica una alta exigencia física y una exposición permanente a factores de riesgo ergonómico que pueden afectar la salud y la capacidad laboral de los trabajadores.

El recorrido desarrollado entre el **09 y el 25 de junio de 2026** permitió cumplir la meta programada de cobertura, fortaleciendo las competencias de los trabajadores rurales en ergonomía, pausas activas y prevención de lesiones osteomusculares mediante una metodología práctica desarrollada directamente en su entorno laboral.

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD	FIRMA
Jhon Fredy Giraldo	Administrador de la Finca - lider	Jhon Fredi Giraldo
MARYURI ANDREA ZAPATA GARZON	PSICÓLOGA	

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 6: 10 PM, se da por terminada la reunión.

Powered by CamScanner