



PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Tecnólogo Análisis y Desarrollo de Sistemas de Información
- Código del Programa de Formación: 228106V102
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada):
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada):
- Actividad de Proyecto (si es formación Titulada):
- Competencia: **Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.**
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: **Generar hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral.**
- Duración de la Guía: **12 horas**

Aprendiz: BRAYAN STEVAN GALEANO MUÑOZ

ELVIS HERNANDO MORENO MONTAÑA

2. PRESENTACIÓN

Apreciado aprendiz, el objetivo de esta guía es generar una cultura de auto cuidado, auto respeto y auto responsabilidad, a través de hábitos de vida saludable en el entorno laboral, para identificar y controlar los factores de riesgo ocupacionales presentes en su ambiente de trabajo, disminuyendo los índices de ausentismo por Accidente o Enfermedad de tipo Laboral. El análisis de conceptos, las herramientas creadas para identificación y control de riesgos, así como el estudio de casos reales, le permitirán cumplir con el objetivo de la guía.



Imagen tomada de:

https://www.google.com.co/search?q=salud+laboral&biw=1600&bih=756&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwiGu5O6_c_NAhWEVh4KHSqBCmkQAUIBigB#tbn=isch&q=reflexi%C3%B3n+salud+ocupacional&imgc=OI5PG4H_XkCr-M%3A



3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividad de Reflexión Inicial


3.1.1 Observe algunos de los videos de Napo en el siguiente enlace https://www.napofilm.net/es/napos-films/films?page=2&view_mode=page_grid , diligencie el cuadro respuesta, identificando las causas de los accidentes a los cuales se expone Napo y que consecuencias puede traer para su vida.

Video 1 Napo en... el polvo en el trabajo	Causas: Podemos identificar que en el video se presentan tres causales importantes, la mala ejecución de una tarea de descargue que conlleve materiales particulados, como lo es arena, cemento etc. De igual forma hasta el la reposteria se presentan, las harinas también en su mayoría son micro partículas que al mezclarse generan polvos en el aire aspirables, y finalmente las conflagraciones por polvo hay partículas que pueden llegar a incendiarse en el aire y cualquier chispa puede ocasionar este tipo de situaciones peligrosas.
	Consecuencias: Al manipular de manera errónea materiales o sustancias que puedan generar estos polvos o incluso al no utilizar las herramientas o protección adecuada puede provocar que estas micropartículas ingresen a nuestros pulmones, generen irritación, tos, e incluso dependiendo del nivel de exposición problemas respiratorios, el mal manejo de residuos o polvo puede ocasionar accidentes por baja visibilidad o convertir estos materiales en conductores para ocasionar un incendio u explosión.


La actividad cumple

3.2 Actividad de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización)




3.2.1 Realice una consulta de las **definiciones legales** de los siguientes conceptos consulte Ley 1562 de 2012, NTC 3701, GTC 45, GTC 34 y el Decreto 1443 de 2014. El ejemplo debe ser una imagen relacionada con el concepto.

CONCEPTO	DEFINICION	EJEMPLO
SALUD OCUPACIONAL	Se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y	



	<p>social de los trabajadores en todas las ocupaciones.</p> <p>Ley 1562 de 2012</p>	
ACCIDENTE DE TRABAJO	<p>Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, invalidez o la muerte.</p> <p>Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o contratante durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo.</p> <p>Igualmente se considera accidente de trabajo el que se produzca durante el traslado de los trabajadores o contratistas desde su residencia a los lugares de trabajo o viceversa.</p> <p>También se considerará como accidente de trabajo el ocurrido durante el ejercicio de la función sindical.</p> <p>De igual forma se considera accidente de trabajo el que se produzca por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador</p> <p>Ley 1562 de 2012</p> <p>https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/-que-es-un-accidente-de-trabajo-/28585938</p>	
ENFERMEDAD LABORAL	<p>Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar.</p>	




	<p>Se divide en varias categorías como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enfermedades ocupacionales - Enfermedades músculo-esqueléticas - Enfermedades respiratorias ocupacionales - Enfermedades provocadas por el ruido - Enfermedades en la piel relacionada al trabajo <p>Ley 1562 de 2012</p> <p>https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/RiesgosLaborales/Paginas/enfermedad-laboral.aspx#:~:text=“Enfermedad%20laboral.,ha%20visto%20obligado%20a%20trabajar.</p>	
ACTO INSEGURO O SUBESTANDAR	<p>Todo acto que realiza un trabajador de manera insegura o inapropiada y que facilita la ocurrencia de un accidente del trabajo.</p> <p>NTC 3701</p>	
CONDICIÓN INSEGURA O SUBESTANDAR	<p>Situación que se presenta en el lugar de trabajo y que se caracteriza por la presencia de riesgos no controlados que pueden generar accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.</p> <p>NTC 3701</p>	



PELIGRO	<p>Fuente, situación o acto con potencial de daño en términos de enfermedad o lesión a las personas, o una combinación de estos (NTC-OHSAS 18001).</p> <p>GTC 45</p>	
RIESGO	<p>Combinación de la probabilidad de que ocurra un(os) evento(s) o exposición(es) peligroso(s), y la severidad de lesión o enfermedad, que puede ser causado por el (los) evento(s) o la(s) exposición(es) (NTC-OHSAS 18001).</p> <p>GTC 45</p>	
INCIDENTE	<p>Evento(s) relacionado(s) con el trabajo, en el (los) que ocurrió o pudo haber ocurrido lesión o enfermedad (independiente de su severidad) o víctima mortal</p> <p>(NTC-OHSAS 18001).</p> <p>GTC 45</p>	
HIGIENE OCUPACIONAL	<p>Conjunto de actividades destinadas a la identificación, evaluación y control de los factores de riesgo del ambiente de trabajo que puedan alterar la salud de los trabajadores, generando enfermedades profesionales.</p> <p>GTC 34:</p>	
FACTOR DE RIESGO	<p>Se entiende bajo esta denominación, la existencia de elementos, fenómenos, condiciones, circunstancias y acciones humanas, que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación o control del elemento agresivo.</p> <p>Glosario ARL Sura:</p>	



<p>CONDICIONES Y MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO</p>	<p>Aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores.</p> <p>Unas buenas condiciones de trabajo pueden generar confort en el empleado y de esta manera evitar enfermedades laborales futuras por malas prácticas, hábitos o por un mal estado en la zona de trabajo.</p> <p>El contar con pocas o nulas condiciones de trabajo pueden generar desviaciones en la columna y dolor crónico de espalda por no tener un lugar apto para sentarse, puede generar problemas de visión por mala iluminación en el ambiente de trabajo, problemas respiratorios, inflamación en los pulmones, tos, neumonía, cáncer, al no tener una buena ventilación y verse sometido a ambientes húmedos, el trabajador puede tener problemas del túnel carpiano por no contar con herramientas ergonómicas que mejoren el posicionamiento de su muñeca, e inclusive las malas condiciones laborales pueden generar riesgos o peligros que luego se pueden ver materializados en accidentes laborales.</p> <p>Decreto 1443 de 2014</p> <p>https://blog.sodexo.co/condiciones-de-trabajo-y-seguridad-empresas#:~:text=Son%20aquellas%20normas%2C%20requisitos%20y,el%20desarrollo%20de%20este%20sistema.</p>	
--	--	---



3.3 Actividades de transferencia del conocimiento.

3.3.1. Identifique y nombre 5 elementos que den confort a su puesto de trabajo como tecnólogo ADSI y que disminuyan el desarrollo de Enfermedades laborales. Presente evidencia en cuadro.

Nombre elemento de confort en su puesto de trabajo	Imagen
Silla de escritorio con rodachines y soporte de espalda para evitar problemas de postura o de columna	



Uso de doble monitor para optimizar el tiempo de trabajo, con filtro de luz nocturna, para evitar fatiga visual



Mosepad para descansar las muñecas y evitar el síndrome del túnel carpiano por mal posicionamiento de las muñecas



El reposapiés cambia los puntos de presión que se ejerce sobre las rodillas, tobillos y articulaciones



Buena iluminación para evitar fatiga visual, pérdida de visión, estrés, la presencia de iluminación y sobretodo la iluminación natural ayuda a reducir el estrés por la presencia de un ambiente agradable para trabajo y evita esfuerzo visual.





Medicina del Trabajo: Es el conjunto de actividades médicas y paramédicas destinadas a promover y mejorar la salud del trabajador, evaluar su capacidad laboral y ubicarlo en un lugar de trabajo de acuerdo a sus condiciones psicobiológicas. (Decreto 614 de 1984)

Ausentismo Laboral: Es la suma de los períodos en los que los empleados de una organización no están en el trabajo según lo programado, con o sin justificación.

Evaluación del Riesgo: Proceso para determinar el nivel de riesgo, asociado al nivel de probabilidad y el nivel de consecuencia. (GTC 45)

Auto cuidado: Conducta que desarrollan los individuos hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar. Su práctica conduce a formar hábitos y cultura.

Elemento de protección Personal: Cualquier equipo o dispositivo destinado para ser utilizado o portado por el trabajador, para protegerlo de uno o varios riesgos y aumentar su seguridad o su salud en el trabajo.

Reglamento: Colección ordenada de reglas o preceptos, que por la autoridad competente se da para la ejecución de una ley o para el régimen de una corporación, una dependencia o un servicio.

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

https://www.napofilm.net/es/napos-films/films?page=2&view_mode=page_grid
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=58841>
<https://www.arlsura.com/index.php/glosario-arl>
<https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/>

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Wilder Meza Marcela Benítez	Instructores SENA	Promover	2016

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Diana Luisa Pinzón Gaitan	Instructor SENA	Promover	2020	Cambio de formato, revisión y



					ajuste de actividades de formación, ajuste actividades de evaluación, cambio glosario y ajuste referentes bibliográficos.
--	--	--	--	--	--