



Nombre del docente: **MsC. Guiselle Herrera Zúñiga**

Taller Exploratorio: Oficina Moderna

Guía # 9

Subárea: Digitación Computacional

Unidad de estudio: Prevención Laboral

Nivel: **Noveno**

Horario de atención: **Presencial**

Centro educativo: **CTP de la SUIZA**

Escenario: 1 (☒) 2 (☐) 3 (☐) 4 (☐)

Período establecido para el desarrollo de la guía:

Del 01 al 31 de Octubre del 2021

II Parte. Planificación Pedagógica

Espacio físico, materiales o recursos didácticos que voy a necesitar: (Importante considerar la situación de cada uno de los estudiantes)	Lapiceros, lápiz, computadora, calculadora, audífonos y cuaderno, material de reciclaje, herramientas tecnológicas
Indicaciones generales:	Todo el material se le hace llegar a los estudiantes por medio de teams, whatsapp, físico o correo donde luego es revisado en la clase virtual por medio de Teams, las tareas o trabajos son devueltos por whatsapp, teams o en físico para ser revisados.

Detalle de la planificación de las actividades que realiza el estudiante.

Resultado (s) de aprendizaje/Objetivo (s):

Debatir la importancia de la salud ocupacional en las funciones y labores cotidiana

Organizar lo relacionado con servicio al cliente y protocolo ante clientes

Actividades de aprendizaje para la implementación de la mediación pedagógica en educación combinada	Ambiente de Aprendizaje	Evidencias
Construcción/Aplicación:	Hogar (<input type="checkbox"/>) Centro educativo (<input checked="" type="checkbox"/>)	Tipo:



Se discute los orígenes, causas y consecuencias de los riesgos, accidentes y enfermedades del trabajo.		() Conocimiento

Se aplica las técnicas de etiqueta y protocolo relacionadas con el servicio al cliente.		() Desempeño

		(X) Producto

INSTRUMENTO DE EVALACION DE LAS EVIDENCIAS
Indicadores de criterio de desempeño-competencias del aprendizaje esperado

SALUD OCUPACIONAL

Es una necesidad básica en la vida de toda persona, porque genera bienestar, físico, mental y social.

El hombre está expuesto a factores de riesgo de tipo físico, químico y psicológico que influyen de diversa forma en su vida.

La **Organización Mundial de la Salud**, define la Salud Ocupacional como aquella **actividad que tiene como finalidad fomentar y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las profesiones.**

Objetivos de la Salud Ocupacional:

- 1. **PREVENIR** todo el daño a la salud de los trabajadores que en ocasión de las condiciones de trabajo pueden darse.



2. **PROTEGER** al recurso humano en su empleo contra los riesgos para la salud.
3. **COLOCAR Y MANTENER** al trabajador en un empleo que convenga a sus aptitudes psicológicas y físicas.
4. **ADAPTAR** el trabajo a la persona y cada persona a su trabajo.

Bernardino Ramazazini, médico italiano, considerado el **Padre de la Medicina del Trabajo**, en 1700 da a conocer una obra titulada **Tratado de las enfermedades de los trabajadores**, donde menciona cientos de enfermedades asociadas a más de 50 oficios, destacando entre ellas **asma, intoxicaciones, alergias y trastornos**.

En Costa Rica, se divulgo **LA LEY SOBRE RIESGOS DEL TRABAJO Y SU REGLAMENTO (LEY 6727 DEL 9 DE MARZO DE 1982)** que considera todo lo relacionado con **LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES** del trabajador y a **LAS OBLIGACIONES** del patrono.

Dicho reglamento tienen como objetivo establecer las condiciones generales de **SEGURIDAD E HIGIENE** que obligatoriamente deben realizarse todas las labores en los centros de trabajo.

Artículo 214 inciso d) indica que:

Es obligación del patrono adoptar las medidas preventivas que señalen las autoridades competentes, conforme a los reglamentos en vigor, en materia de salud ocupacional.



Artículo 284 inciso b) establece:

Que el patrono deberá cumplir con las disposiciones legales y reglamentarias para la capacitación y adiestramiento de los trabajadores en materia ocupacional.





Artículo 288 señala que:

En todo centro de trabajo, donde se ocupen 10 o más trabajadores, se establecerán las Comisiones de Salud Ocupacional que sean necesarias con la finalidad de investigar las causas de riesgos de trabajo, determinar medidas para prevenirlas y vigilar que en el centro de trabajo se cumplan.

Salud Ocupacional en la Oficina:

Son muchos los factores que afectan la salud del trabajador en la oficina, como los siguientes: Condiciones del Mobiliario y Equipo de Oficina.



Las sillas para oficinistas:

Deben mantenerse bien lubricadas y los elementos de suspensión deben examinarse regularmente. Su diseño debe de ser el ideal para evitar la fatiga y cansancio de quienes las utilicen.





Las sillas para visitantes:

Deben ser diseñadas que no tengan bordes agudos que pudieran ocasionar un golpe o lesión. Se deben colocar en lugares donde no moleste el paso de las personas.



Escritorios y Mesas de trabajo:

La altura tanto de los escritorios como de las mesa de trabajo debe ser la adecuada debido a que una posición incómoda causara fatiga física y por lo tanto, un rendimiento pobre en el trabajo.





Las mesas con rondín: Para trasladar documentos deben ser construidas con material resistente y los rodos deben estar siempre lubricados para evitar los ruidos incómodos.



Estantes y Armario: Deben estar contruidos con material resistente, con el fin de evitar un desplazamiento o caídas que provoque accidentes a los trabajadores.

Las puertas de estos muebles es recomendable que sean corredizas para evitar obstáculos y golpes posibles al dejarlas abiertas.



Computadoras:



Las computadoras solo deben estar conectadas cuando se trabaja para evitar sobrecalentamiento e incendios. Es necesario conservar los cables en buen estado así como sus conexiones para evitar choques eléctricos.



ORDEN, LIMPIEZA E HIGIENE EN LA OFICINA

Estos factores dan un aspecto agradable a cualquier lugar de trabajo. El orden y la limpieza son aspectos básicos para la seguridad del trabajador y para evitar el contagio de enfermedades y molestias.

Algunas medidas necesarias en este aspecto en la oficina deben ser las siguientes:

1. Evitar colocarse en la boca el lápiz, cortaplumas o cualquier otro objeto.
2. Estudiar la distribución del aire en la oficina para no estar expuestos a corrientes de aire.
3. Disminuir el ruido y vibración que producen las máquinas mediante la colocación de hule especial.



4. Tomar en consideración la iluminación para evitar fatiga ocular, que a la vez puede producir un accidente al pasar de una zona iluminada a una zona de sombras o de contrastes grandes.
5. No debe permitirse en las oficinas calentar comidas o cocinar, ya que el olor que despiden puede ser desagradable. Tampoco depositar alimentos en los gabinetes ya que atraen a los roedores e insectos que pueden ser muy perjudicial tanto para la salud como para los documentos.
6. No se debe subir en sillas ni mesas con rondines, porque puede ocasionar caídas.
7. No se deben colocar plantas naturales sobre los archivadores, debido a que el derrame de agua puede ocasionar resbalones o caídas de los empleados.
8. Los cestos para basura deben colocarse en lugares apropiados que no interfieran en el paso de los empleados.



RELACIÓN SALUD-TRABAJO Y MEDIO AMBIENTE

En la relación que se da entre la salud del trabajador con el trabajo o sea la acción que ejecuta y el medio ambiente donde lo realiza, se encuentran tres elementos: **agente, huésped y ambiente**. Se debe actuar sobre ellos y así evitar daños a la salud.



Agente:

Es el elemento que al actuar sobre el huésped (hombre), puede ocasionarle daño. Algunos de los agentes que se pueden encontrar en un centro de trabajo son:

Agentes físico:

La temperatura, humedad, radiaciones, ruido, iluminación, entre otros.

Agentes Químicos:

El polvo, niebla, gases, vapores, entre otros.

Agentes Biológicos:

Virus, bacterias, hongos, entre otros.

Agentes Mecánicos:

Como partes móviles de las máquinas, engranajes, bandas transportadoras, entre otros.

Agentes de superficie:

El almacenamiento de material, el orden y la limpieza, utilización de herramientas manuales, caídas del mismo.

Huésped:

El es hombre, el trabajador, sobre el cual actúa el agente (vapor, ruido, calor) produciendo daños ocupacionales. No todas las personas reaccionan igual o de la misma manera, ante la presencia de un determinado agente, o sea, algunos trabajadores pueden ser afectados más fácilmente por un determinado producto o condiciones ambientales, que otros.

Ambiente:

Es el lugar de trabajo más las condiciones físicas, materiales (si hay calor o frío, mucho ruido, poca o mucha luz, polvo, humo, maquinaria en buen o mal estado, con protectores o sin ellos, si hay o no virus, entre otros) y condiciones psicosociales (buena o mala relación



entre trabajadores, patrón trabajadores, organización del trabajo, entre otros. El ambiente de trabajo es donde se relaciona el agente (ruido, calor, virus) con el huésped (trabajador).



Seguridad Ocupacional:

Es un conjunto de MÉTODOS Y TÉCNICAS destinadas al RECONOCIMIENTO, EVALUACIÓN, PREVENCIÓN y CONTROL de aquellas situaciones riesgosas presentes en el ambiente de trabajo, que pueden concretarse en accidentes trabajos.

Higiene Ocupacional:

Es un conjunto de métodos y técnicas destinadas al reconocimiento, evaluación, prevención y control de aquellas situaciones riesgosas presentes en el trabajo, que pueden concretarse en enfermedades laborales (ruido, iluminación, calor, químicos, sustancias tóxicas irritantes, ventilación, entre otros)

Medicina del trabajo:

Es la parte de la medicina que se ocupa del DIAGNOSTICO, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO de las enfermedades ocupacionales.

Ergonomía:

Es el conjunto de técnicas encaminadas a lograr la adaptación de los elementos y medios de trabajo al hombre, que tiene como finalidad hacer más efectiva las acciones humanas, evitando en lo posible la fatiga y lesiones laborales.



Toxicología:

Parte de la medicina que estudia los efectos nocivos de los agentes químicos sobre los organismos vivos, su mecanismo de acción y su tratamiento.

Psicosociología laboral:

Se encarga del estudio de la conducta humana en el ambiente laboral. Además del comportamiento de las personas frente a las necesidades de seguridad.

RIESGOS DEL TRABAJO

Es una amenaza potencial a la salud del trabajador proveniente de una desarmonía entre el trabajador, la actividad y las condiciones inmediatas de trabajo que pueden materializarse y actualizarse en daños ocupacionales.

Daños ocupacionales:

Los daños ocupacionales o materialización del riesgo se pueden clasificar en:

1. Accidente de trabajo:

La Ley 6727 de Riesgos del Trabajo en su artículo 196 define el accidente de trabajo como **“Todo accidente que le sucede al trabajador como causa de la labor que ejecuta o como consecuencia de esta, durante el tiempo que permanece bajo la dirección y dependencia del patrono o sus representantes y que puede producir la muerte, perdida o reducción temporal o permanente de capacidad para el trabajo”**.

2. Enfermedades del trabajo:

Desde el punto de vista técnico, se puede hablar de enfermedad profesional y de enfermedad ocupacional.

Enfermedad Profesional:



Se produce directa y específicamente en una determinada profesión u oficio, la padecen gran número de trabajadores que realizan las mismas labores, es decir, existe una relación directa entre la enfermedad profesional y el oficio que realiza.

Ejemplo:

ESCOLIOSIS: enfermedad producida por el trabajo prolongado en una mesa alta.

Enfermedad Ocupacional:

Está relacionada indirectamente con la profesión u oficio y su causa puede encontrarse en cualquier lugar del ambiente de trabajo, afectando a cualquier trabajador independiente del oficio que realice.

Ejemplo:

Un trabajador de una fábrica que trabaja con plomo, adquiere una enfermedad por la exposición directa con dicho metal, esta es una enfermedad profesional. La secretaria de esta misma fábrica, adquirió también la misma enfermedad, sin embargo no está expuesta directamente, sino que lo está indirectamente, entonces se denomina enfermedad ocupacional.

3. Fatiga Laboral:

Es la alteración psico-somática del hombre que trabaja, producida por la adaptación humana. Para reducir o eliminar los daños producidos por la fatiga laboral, se utilizan técnicas y métodos de la ergonomía.

4. Insatisfacción:

Es la alteración psíquica del hombre, producida por la inadaptación de las condiciones de trabajo a sus características físicas.

5. Envejecimientos prematuro:

Es la alteración precoz de las condiciones psico-somáticas-sociales del hombre, a causa del medio ambiente social de su trabajo, y le obliga a vivir. Para reducir o eliminar los estados de insatisfacción y envejecimiento prematuro, se utilizan técnicas y métodos de la psicología laboral.



CAUSAS GENERALES DE LOS DAÑOS OCUPACIONALES.

Los accidentes, enfermedades del trabajo, fatiga laboral, insatisfacción, envejecimiento prematuro, son daños que le ocurren a los trabajadores por las condiciones de su trabajo, estos se dan por muchas causas y se clasifican en: **ACTOS INSEGUROS Y CONDICIONES INSEGURAS.**

Ejemplo:

- Fumar en lugar prohibido, donde se almacenan productos inflamables.
- No acatar normas establecidas de seguridad.
- No utilizar el equipo de protección personal, cuando el trabajo lo requiere.

Condiciones inseguras:

Son todas las circunstancias o condiciones físicas que pueden causar lesiones o alteraciones en la salud.

CONSECUENCIAS DE LOS DAÑOS OCUPACIONALES

Los daños que puede sufrir un trabajador ocasionados por los riesgos y peligros que demanda su ocupación u oficio, acarrea una serie de consecuencias, tanto para el trabajador, para su familia, como para la empresa.

Para el trabajador y su familia:

- ✓ Dolor físico y daño moral.
- ✓ Imposibilidad de realizar su oficio o algún otro.
- ✓ Reducción o pérdida de tipo económico.

Para la empresa:

- ✓ Pérdida por deterioro de maquinaria, equipo, instalaciones.



- ✓ Pérdida de tiempo por interrupciones del proceso, distracción del personal.
- ✓ Contratación y adiestramiento de nuevo personal.

Para el país:

- ✓ Pérdida de miles de millones de colones anuales por concepto de accidentes de trabajo.
- ✓ Se eleva el número de ciudadanos discapacitados.
- ✓ Se resiente la economía nacional.

I ACTIVIDAD: Conteste las siguientes preguntas:

- 1-¿Qué es Salud Ocupacional?
- 2-¿Cuáles son los objetivos de Salud Ocupacional?
- 3- ¿Qué menciona el Artículo 214 inciso d?
- 4-¿Qué es un Agente?
- 5-¿Qué es un Agente Físico?
- 6-¿Qué es un Agente Químico?
- 7-¿A qué se le llama Ambiente?
- 8-¿Qué es Seguridad Ocupacional?
- 9-¿A qué se le llama Medicina del Trabajo?
- 10-¿Qué es Ergonomía?
- 11-¿Qué es Psicología Laboral?
- 12-¿Qué es Escoliosis?
- 13-¿Qué es Fatiga Laboral?
- 14-¿A qué se le llama Condiciones Inseguras?