

LAZIO DEVELOPERS

PLAN DE FORMACIÓN PARA LOS TRABAJADORES



Elías Osorio Pouseu

Andrés Alejandro Pacheco Castillo

Unai Santiago Rey

1º DAW

1. OBJETIVOS DEL PLAN DE FORMACIÓN	3
2. CONTENIDOS DEL PLAN	3
3. METODOLOGÍA.....	7
4. EVALUACIÓN	9
5. RECURSOS NECESARIOS:	9
6. SEGUIMIENTO	10

1. OBJETIVOS DEL PLAN DE FORMACIÓN

Proporcionar a los trabajadores las habilidades y conocimientos necesarios para identificar, prevenir y gestionar los riesgos laborales en el entorno de trabajo de nuestra empresa.

Duración:

El plan de formación puede realizarse en una jornada completa o dividirse en sesiones más cortas según la disponibilidad y necesidades de los empleados.

2. CONTENIDOS DEL PLAN

MÓDULO 1: Introducción a la Seguridad y Salud Laboral

- **Definición de riesgos laborales:**

Entender la definición de riesgos laborales es fundamental para sensibilizar a los trabajadores sobre los posibles peligros a los que podrían estar expuestos en el entorno laboral. La identificación precisa de los riesgos laborales es el primer paso para su prevención. Al comprender qué se considera un riesgo laboral, los empleados pueden desarrollar una conciencia crítica sobre su entorno y contribuir activamente a la identificación y gestión de estos riesgos.

- **Importancia de la seguridad en el trabajo:**

Este punto destaca la relevancia de mantener un entorno laboral seguro y saludable. Al comprender la importancia de la seguridad en el trabajo, los empleados pueden apreciar cómo las prácticas seguras no solo protegen su bienestar personal sino también contribuyen al funcionamiento eficiente de la empresa. La seguridad en el trabajo no solo afecta la salud individual, sino que también impacta en la productividad, la moral y la reputación de la empresa.

- **Responsabilidades del empleador y del empleado:**

Es crucial clarificar las responsabilidades tanto del empleador como del empleado para establecer expectativas claras y promover una cultura de seguridad compartida. Los empleadores deben proporcionar un entorno de trabajo seguro, implementar medidas preventivas y suministrar la formación necesaria. Por otro lado, los empleados tienen la responsabilidad de seguir los procedimientos de seguridad, utilizar correctamente el equipo de protección personal y reportar cualquier situación de riesgo. La comprensión de estas responsabilidades fomenta una colaboración efectiva en la gestión de riesgos laborales y fortalece la cultura de seguridad en la organización.

MÓDULO 2: Identificación de Riesgos

- **Reconocimiento de peligros comunes en el lugar de trabajo:**

La capacidad de reconocer los peligros comunes en el lugar de trabajo es esencial para prevenir accidentes y enfermedades laborales. Al proporcionar a los trabajadores la habilidad de identificar peligros, se les capacita para tomar decisiones informadas sobre cómo evitar situaciones riesgosas. Este conocimiento promueve una cultura de seguridad proactiva, donde los empleados son capaces de anticipar y abordar posibles riesgos antes de que se conviertan en problemas graves.

- **Evaluación de riesgos y priorización:**

La evaluación de riesgos implica analizar la probabilidad y la gravedad de los posibles peligros identificados. Este proceso permite asignar recursos y esfuerzos en función de la urgencia y la magnitud de los riesgos. Al capacitar a los trabajadores en la evaluación de riesgos y su priorización, se mejora la eficiencia en la gestión de la seguridad. Además, esta habilidad ayuda a la empresa a centrar sus esfuerzos en abordar los riesgos más críticos y a desarrollar estrategias preventivas más efectivas.

- **Uso de equipos de protección personal (EPP):**

La correcta utilización de equipos de protección personal (EPP) es esencial para reducir la exposición a riesgos laborales. Al brindar formación específica sobre el uso adecuado de EPP, se asegura que los trabajadores estén conscientes de cómo estos equipos pueden protegerlos y cómo deben ser utilizados de manera efectiva. Esta formación también fomenta la responsabilidad individual en la protección personal y contribuye a la creación de un entorno de trabajo más seguro y saludable.

MÓDULO 3: Prevención de Riesgos Específicos

- **Riesgos Ergonómicos y Medidas Preventivas:**

La inclusión de este tema es vital debido a que los riesgos ergonómicos están relacionados con las condiciones del entorno de trabajo que pueden afectar la salud y el rendimiento de los empleados. Al abordar los riesgos ergonómicos, los trabajadores aprenderán a reconocer y prevenir problemas como lesiones musculoesqueléticas, fatiga y estrés relacionados con la postura y movimientos repetitivos. Implementar medidas preventivas, como la configuración adecuada del mobiliario y equipos, promueve la comodidad y la eficiencia en el trabajo, mejorando la calidad de vida laboral y reduciendo la incidencia de problemas de salud a largo plazo.

- **Riesgos Químicos y Manejo Seguro de Sustancias:**

Este tema es esencial para aquellos entornos laborales en los que se manejan productos químicos. Los trabajadores deben comprender los posibles riesgos asociados con la exposición a sustancias químicas, así como las medidas de prevención necesarias para minimizar dichos riesgos. La formación en el manejo seguro de sustancias incluirá información sobre el etiquetado de productos químicos, la correcta utilización de equipo de protección personal (EPP) y las medidas de emergencia en caso de derrames o exposiciones accidentales. La concienciación sobre estos aspectos reduce significativamente la posibilidad de intoxicaciones y otras enfermedades relacionadas con la exposición a productos químicos.

- **Riesgos Eléctricos y Medidas de Prevención:**

Dada la omnipresencia de la electricidad en la mayoría de los entornos laborales, la capacitación en riesgos eléctricos es esencial. Este módulo se centra en educar a los trabajadores sobre los peligros asociados con la electricidad, como descargas eléctricas y riesgos de incendio. Las medidas preventivas incluyen la correcta manipulación de equipos eléctricos, el uso adecuado de herramientas y dispositivos de seguridad, y la identificación de situaciones de riesgo. Al proporcionar conocimientos sobre riesgos eléctricos, se busca garantizar la seguridad de los trabajadores al trabajar con o cerca de instalaciones eléctricas, minimizando la probabilidad de accidentes y lesiones relacionadas con la electricidad.

MÓDULO 4: Procedimientos de Emergencia

- **Plan de evacuación:**

La planificación y ejecución de un plan de evacuación es esencial para garantizar la seguridad de los empleados en caso de emergencias como incendios, terremotos o situaciones similares. Con esta formación, los trabajadores entenderán la importancia de conocer las rutas de evacuación, los puntos de encuentro y las señales de evacuación. Además, se promoverá la calma y la eficiencia durante las evacuaciones, minimizando el riesgo de lesiones.

- **Primeros auxilios básicos:**

La capacitación en primeros auxilios es crucial para que los empleados puedan brindar asistencia inmediata en caso de lesiones o enfermedades súbitas antes de que llegue el personal médico. Esto puede marcar la diferencia en la gravedad de una lesión y, en algunos casos, incluso salvar vidas. Con conocimientos básicos en primeros auxilios, los trabajadores podrán manejar situaciones de emergencia de manera efectiva hasta que llegue la ayuda profesional.

- **Uso de extintores y equipos de seguridad:**

La formación sobre el uso adecuado de extintores y otros equipos de seguridad contra incendios es fundamental para prevenir y controlar situaciones de fuego en el lugar de trabajo. Los empleados aprenderán a identificar los diferentes tipos de extintores, sus usos

específicos y las técnicas correctas para utilizarlos. Esto contribuye a reducir los daños materiales y a garantizar la seguridad de las personas. Además, se abordarán otros equipos de seguridad relevantes para situaciones de emergencia, como alarmas contra incendios y sistemas de rociadores automáticos.

MÓDULO 5: Comunicación y Participación

– Importancia de la Comunicación en la Seguridad Laboral:

La comunicación efectiva es fundamental en el ámbito de la seguridad laboral por varias razones:

Prevención de Riesgos: Una comunicación clara y abierta permite informar a los trabajadores sobre posibles riesgos y peligros en el entorno laboral. Esto ayuda a prevenir accidentes al aumentar la conciencia de los empleados sobre las condiciones peligrosas y las medidas de seguridad necesarias.

Instrucciones y Procedimientos: La transmisión efectiva de instrucciones y procedimientos de seguridad es esencial para garantizar que los empleados comprendan cómo realizar sus tareas de manera segura. La comunicación clara minimiza la posibilidad de malentendidos y errores que podrían dar lugar a accidentes.

Cultura de Seguridad: Fomentar una cultura de seguridad comienza con la comunicación. Cuando los trabajadores se sienten cómodos compartiendo inquietudes y sugerencias, se crea un ambiente en el que la seguridad es una responsabilidad compartida y no solo una imposición de la dirección.

– Procedimientos de Reporte de Incidentes y Riesgos:

La implementación de procedimientos de reporte de incidentes y riesgos es crucial por varias razones:

Identificación Temprana de Problemas: Al establecer procedimientos claros para reportar incidentes y riesgos, se facilita la identificación temprana de problemas. Esto permite a la empresa abordar y corregir situaciones antes de que se conviertan en amenazas mayores para la seguridad.

Análisis de Causas: Los informes de incidentes proporcionan datos valiosos para analizar las causas subyacentes. Este análisis contribuye a la mejora continua al identificar patrones o áreas que requieren atención especial.

Cumplimiento Normativo: En muchos lugares, existe la obligación legal de informar incidentes y riesgos. Seguir procedimientos adecuados no solo contribuye a la seguridad interna, sino que también ayuda a cumplir con los requisitos normativos.

– **Participación Activa en Programas de Seguridad:**

Incentivar la participación activa en programas de seguridad es esencial por las siguientes razones:

Conciencia Continua: La participación activa en programas de seguridad mantiene a los empleados conscientes de la importancia de la seguridad en el trabajo. Esto evita la complacencia y fomenta la atención constante a las prácticas seguras.

Compromiso de los Empleados: Cuando los empleados participan activamente en programas de seguridad, están más comprometidos con la cultura de seguridad de la empresa. Se sienten responsables de su seguridad y la de sus colegas.

Retroalimentación Constructiva: La participación activa también facilita la retroalimentación constructiva. Los empleados pueden compartir sus experiencias y sugerencias, lo que contribuye a la mejora continua de los programas de seguridad.

3. METODOLOGÍA

– **Clases Teóricas con Material Audiovisual:**

Comprensión Conceptual: Las clases teóricas proporcionan una base conceptual sólida sobre los principios de seguridad laboral. Proporcionan a los trabajadores la información necesaria sobre riesgos, medidas preventivas y procedimientos de seguridad, lo que es esencial para su comprensión.

Uniformidad en la Información: Al utilizar material audiovisual, se asegura una presentación uniforme y consistente de la información. Esto es especialmente importante cuando se trata de aspectos críticos de seguridad, ya que evita malentendidos y asegura que todos los empleados reciban la misma información clave.

Retención de Información: Las personas tienden a retener mejor la información cuando se presenta de manera visual y auditiva. El uso de gráficos, videos y presentaciones puede mejorar la retención y comprensión de los conceptos de seguridad.

– **Ejercicios Prácticos y Simulacros:**

Aplicación de Conocimientos Teóricos: Los ejercicios prácticos permiten a los trabajadores aplicar los conocimientos teóricos en situaciones prácticas. Esto refuerza la comprensión y ayuda a internalizar los conceptos, haciendo que la formación sea más efectiva.

Simulación de Escenarios Realistas: Los simulacros proporcionan a los trabajadores la oportunidad de practicar situaciones de emergencia de manera controlada. Esto los prepara para reaccionar adecuadamente en caso de un evento real y reduce la posibilidad de pánico o errores durante una emergencia.

Identificación y Corrección de Errores: Los ejercicios prácticos permiten a los instructores identificar posibles malentendidos o errores en la aplicación de las medidas de seguridad. Esto facilita la corrección inmediata y la clarificación de conceptos, contribuyendo a una comprensión más profunda.

– **Sesiones de Preguntas y Respuestas:**

Clarificación de Dudas: Las sesiones de preguntas y respuestas ofrecen a los participantes la oportunidad de aclarar dudas y obtener información adicional sobre temas que puedan resultar confusos. Esto promueve la comprensión completa de los conceptos de seguridad.

Interacción y Participación Activa: Al permitir preguntas, se fomenta la participación activa de los empleados en su propio aprendizaje. Esto mejora la retención de información y mantiene el interés, ya que los empleados se sienten más involucrados en el proceso de formación.

Adaptación a las Necesidades: Las preguntas y respuestas permiten a los instructores adaptar la formación según las necesidades específicas de los participantes. Se pueden abordar preocupaciones individuales o situaciones laborales particulares, haciendo que la formación sea más relevante y aplicable.

4. EVALUACIÓN

- **Exámenes cortos al final de cada módulo:**

Los exámenes al final de cada módulo permiten medir de manera específica el nivel de comprensión de los participantes sobre los conceptos y conocimientos impartidos durante la sesión.

Proporcionan retroalimentación inmediata tanto para los participantes como para los instructores, identificando áreas que puedan necesitar refuerzo adicional.

- **Participación activa en ejercicios prácticos:**

Los ejercicios prácticos ofrecen a los participantes la oportunidad de aplicar los conocimientos teóricos en situaciones simuladas de la vida real.

La participación activa en ejercicios prácticos no solo refuerza el aprendizaje, sino que también ayuda a los participantes a desarrollar habilidades prácticas necesarias para abordar situaciones reales de riesgos laborales.

- **Evaluación continua durante las sesiones:**

La evaluación continua durante las sesiones permite a los instructores monitorear el progreso de los participantes en tiempo real.

Permite ajustar la velocidad y el enfoque de la formación según las necesidades específicas de los participantes.

Facilita la identificación temprana de posibles áreas de confusión o conceptos difíciles, permitiendo a los instructores abordar estos problemas de inmediato.

5. RECURSOS NECESARIOS:

- **Aulas o espacios adecuados para la formación:**

Un espacio adecuado para la formación es esencial para asegurar la efectividad del proceso educativo. Un aula proporciona un entorno controlado que facilita la concentración y participación de los trabajadores. Además, un espacio bien iluminado y ventilado contribuye al bienestar y la retención del conocimiento. Un entorno dedicado también reduce las distracciones y permite la utilización de medios audiovisuales para mejorar la comprensión de los conceptos de seguridad laboral.

- **Material de formación (presentaciones, manuales, etc.):**

El material de formación es esencial para transmitir información de manera clara y comprensible. Las presentaciones visuales y los manuales proporcionan una referencia tangible que los trabajadores pueden revisar después de la formación. Además, diferentes personas aprenden de diferentes maneras, y el material diversificado atiende a diversos estilos de aprendizaje. Utilizar presentaciones audiovisuales y manuales permite reforzar los conceptos clave, mejorar la retención del conocimiento y proporcionar a los trabajadores recursos para consulta futura.

- **Equipos de protección personal para ejercicios prácticos:**

Los ejercicios prácticos son una parte esencial de la formación en riesgos laborales, ya que permiten a los trabajadores aplicar lo aprendido en situaciones simuladas. El uso de equipos de protección personal (EPP) durante estos ejercicios garantiza que los trabajadores practiquen la aplicación correcta de los EPP en situaciones realistas. Esto no solo refuerza la importancia de su uso, sino que también familiariza a los trabajadores con el proceso de ponerse y quitarse el equipo de manera adecuada. La práctica activa con los EPP mejora la preparación para situaciones reales y contribuye a la creación de hábitos seguros en el lugar de trabajo.

6. SEGUIMIENTO

- **Realización de evaluaciones de seguimiento periódicas:**

La realización de evaluaciones de seguimiento periódicas es esencial para asegurar que los trabajadores retengan y apliquen los conocimientos adquiridos durante la formación en riesgos laborales. Estas evaluaciones permiten medir la efectividad del programa de formación e identificar áreas que puedan necesitar refuerzo. Además, proporcionan retroalimentación a los formadores sobre la calidad de la enseñanza y la comprensión de los empleados. A través de las evaluaciones periódicas, la empresa puede asegurarse de que los trabajadores mantengan un nivel adecuado de conciencia y habilidades en materia de seguridad y salud laboral a lo largo del tiempo.

- **Actualización del plan de formación según cambios en la legislación o en los procesos laborales:**

La legislación y los procesos laborales están sujetos a cambios periódicos. Mantener el plan de formación actualizado es crucial para garantizar que los trabajadores estén informados sobre las normativas y prácticas más recientes. Las actualizaciones pueden incluir cambios en las regulaciones de seguridad, la introducción de nuevas tecnologías, o ajustes en los procedimientos internos de la empresa. Mantenerse al día con estos cambios garantiza que la formación sea relevante y efectiva. Además, demuestra el compromiso de la empresa con la seguridad laboral y su cumplimiento de las normativas vigentes, lo que puede ser crucial en términos de responsabilidad legal y reputación empresarial.

En conclusión, este plan de formación básico en riesgos laborales para trabajadores establece los fundamentos necesarios para crear un entorno laboral seguro y saludable. Al abordar temas clave como la identificación de riesgos, la prevención de riesgos específicos, los procedimientos de emergencia, la comunicación y la participación activa, se proporciona a los empleados una comprensión integral de los aspectos esenciales de la seguridad laboral.

La estructura del plan, dividida en módulos temáticos, permite una formación organizada y progresiva, facilitando la asimilación de conocimientos. La combinación de sesiones teóricas y prácticas, junto con la realización de evaluaciones periódicas, asegura que los trabajadores no solo adquieran información, sino que también la internalicen y la apliquen en su entorno laboral.

La importancia asignada al seguimiento continuo, mediante evaluaciones y la actualización del plan según los cambios en la legislación o procesos laborales, garantiza la relevancia a lo largo del tiempo. Este enfoque proactivo no solo cumple con los requisitos legales, sino que también contribuye a la cultura de seguridad dentro de la empresa, fomentando la responsabilidad compartida entre empleadores y empleados.

En última instancia, la implementación exitosa de este plan no solo promueve la seguridad en el lugar de trabajo, sino que también contribuye al bienestar general de los empleados y fortalece la imagen de la empresa como un entorno comprometido con la salud y la seguridad laboral.