



ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Edición I
30/06/2024

REVISTA

PRAXIS

Prevención Integral en Seguridad y Salud en el Trabajo

NOTICIAS,
EXPERIENCIAS,
INVESTIGACIÓN



Especialización en
Seguridad y Salud
en el Trabajo

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Formando Líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Vigilado Min Educación Resolución No. 008921 del 27 de agosto de 2019

COMITÉ EDITORIAL



Formando **Líderes** para la construcción de un nuevo **país en paz**

Jorge Iván Anaya Baldovino
Director de Programa

Leonel Bernate
Representante Estudiante
Comite Curricular

Blanca Liliana Velandia
Docente del Programa

Edinson Arrieta
Docente del Programa

José Alejandro Plata
Representante Egresado
Comite Curricular

Doris Carolina Cacua
Docente del Programa

Bajo el compromiso del Programa de Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo, nace el 30 de junio del 2024 la Revista Praxis: Prevención Integral en Seguridad y Salud en el Trabajo. Este proyecto cuenta con el respaldo de miembros del comité curricular como Leonel Bernate, representante estudiantil, José Alejandro Plata, Representante Egresado Comite Curricular, Blanca Liliana Velandia, docente del programa, Doris Carolina Cacua, docente del programa, Edinson Arrieta, docente del programa. El objetivo principal de esta publicación es establecer un espacio dedicado a la promoción de la investigación, las noticias y las experiencias relacionadas con el programa. Además, busca fortalecer el intercambio de conocimientos y prácticas en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo, fomentando así el desarrollo integral de la comunidad académica y profesional en esta disciplina fundamental.

Visita Empresarial Cenit



El 28 de junio de 2024, la visita empresarial en CENIT, empresa perteneciente al Grupo Ecopetrol, se realizó junto con estudiantes de la especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo. Fuimos recibidos por el ingeniero Dario Zapata, Gerente Troncal Magdalena Medio, quien destacó la especialización de CENIT en transporte y logística de hidrocarburos, liderando el segmento Midstream en Colombia.



CENIT es reconocida como la segunda empresa más grande por activos y una de las diez más importantes por ingresos operacionales y utilidades en el país. Esta visita representa una oportunidad invaluable para que los estudiantes se sumerjan en un entorno industrial de alto perfil. Durante la visita, los estudiantes explorarán prácticas avanzadas en higiene industrial, seguridad y gestión de riesgos, fortaleciendo así su preparación teórica con aplicaciones prácticas cruciales para su futura carrera profesional en seguridad laboral y gestión ambiental.



NOTICIAS DE NUESTRO PROGRAMA



FINALIZACIÓN DE MODULOS COHORTES VIII

El 15 de junio fue un día emotivo para la cohorte VIII de la Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad de Pamplona, quienes celebraron con orgullo la culminación del módulo de auditoría en este campo crucial. Este hito marca un paso significativo hacia la finalización del apasionante plan de estudio que están cursando.

Con el módulo de auditoría completado, ahora los estudiantes se preparan para enfrentar la última etapa: la sustentación de su trabajo de grado. Desde la Universidad de Pamplona, se les motiva a continuar con el mismo entusiasmo y profesionalismo que han demostrado a lo largo de su formación. Está claro que cada uno de ellos está equipado con el conocimiento y las habilidades necesarias para brillar en este próximo desafío académico.





MODULO MEDICINA LABORAL

Durante el fin de semana del 08 de junio, la cohorte 8 de la Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad de Pamplona estuvo profundamente involucrada en los módulos de Medicina Laboral, bajo la dirección experta del destacado docente Edinson Arrieta. Este periodo fue fundamental ya que se enfocó en la aplicación práctica de estrategias pedagógicas avanzadas y el fortalecimiento de competencias esenciales para el desarrollo integral de los futuros especialistas en este campo vital.

Los estudiantes participaron activamente en sesiones dinámicas y participativas que incluyeron estudios de casos, simulaciones prácticas y discusiones profundas sobre los desafíos actuales en salud ocupacional. La orientación del docente Arrieta no solo proporcionó un marco teórico robusto, sino que también inspiró a los participantes a explorar nuevas perspectivas y soluciones innovadoras para mejorar las condiciones de trabajo y promover ambientes laborales seguros y saludables.

El enfoque en la utilización de estrategias pedagógicas efectivas no solo mejoró la comprensión teórica de los estudiantes, sino que también preparó a cada uno de ellos para aplicar sus conocimientos de manera práctica y efectiva en el campo laboral. Esta integración entre teoría y práctica es fundamental para garantizar que los futuros especialistas puedan enfrentar los retos dinámicos y variados que enfrentan en su carrera profesional.



>>> TALLER PRACTICO HIGIENE INDUSTRIAL

El 17 de mayo 2024, los estudiantes de la cohorte VIII de la Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) vivieron una experiencia enriquecedora durante un emocionante encuentro diseñado para fortalecer sus habilidades y conocimientos en el campo de la SST. El evento, centrado en la exploración y familiarización con equipos de medición higiénica, se destacó como un paso crucial hacia su preparación para un desempeño excepcional en sus carreras profesionales. Durante esta sesión intensiva, los participantes tuvieron la oportunidad privilegiada de interactuar directamente con una amplia gama de equipos especializados. Entre ellos se encontraban sonómetros, dosímetros, luxómetros y otros dispositivos fundamentales para la medición y evaluación de riesgos en entornos laborales.

>>> VISITA SERGIO FLOREZ MODULO LEGISLACIÓN EN SST

Sergio Alejandro Flórez Sánchez como nuestro invitado destacado. Sergio es abogado con especialización en Derecho Empresarial y Salud Ocupacional (SST), además de contar con una Maestría en Prevención en Riesgos Laborales y otra en Inserción Laboral Internacional para Personas con Discapacidad. Su carrera se ha distinguido por su enfoque como consultor empresarial y abogado litigante, liderando un equipo interdisciplinario de expertos en discapacidad, investigación y SST.



NOTICIAS DE NUESTRO PROGRAMA



GRADUADOS 2024-1 ESPECIALIZACIÓN EN SST

El 21 de mayo 2024, en un emotivo acto que marcó el inicio de nuevos caminos profesionales, la Universidad de Pamplona celebró su Ceremonia de Graduación 2024-1. Con orgullo, la institución entregó cerca de 2.000 diplomas a talentosos graduados, cada uno portando el distintivo de Alta Calidad que caracteriza a nuestra alma mater. Entre los destacados de la jornada, los nuevos especialistas en seguridad y salud en el trabajo fueron especialmente reconocidos. Estos profesionales recibieron sus merecidos diplomas, que certifican su capacitación y compromiso con la excelencia en un campo crucial para el bienestar laboral y la productividad nacional.

La atmósfera vibrante de la ceremonia fue un testimonio del esfuerzo y dedicación de cada graduado, así como del apoyo inquebrantable de sus familias y profesores. La Universidad de Pamplona, una vez más, reafirmó su compromiso con la formación integral y la preparación de líderes que impulsarán el desarrollo sostenible y la innovación en Colombia y más allá.



NOTICIAS DE NUESTRO PROGRAMA



ALIANZAS UNIVERSIDAD MANUELA BELTRAN

La Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad de Pamplona y la Universidad Manuela Beltrán se unieron en un evento trascendental el 03 de mayo de 2024, con el objetivo principal de establecer y consolidar mecanismos de interacción que promuevan diversas actividades en áreas clave como formación, investigación, innovación e interacción social.

Este encuentro estratégico no solo marcó un hito en la colaboración académica entre ambas instituciones, sino que también fue un paso significativo hacia el fortalecimiento de capacidades en el campo de la seguridad y salud en el trabajo. Los representantes de ambas universidades compartieron visiones y estrategias para enriquecer los programas de especialización, asegurando que estén alineados con las últimas tendencias y exigencias del mercado laboral.



>>> CLASE DE MEDICINA LABORAL

20 de abril, la cohorte VIII estuvo inmersa en un profundo análisis de las enfermedades laborales y los factores de riesgo asociados, bajo la guía experta del profesor Ángel Martín en el módulo "Condiciones de Salud - II". La actividad se centró en diversos aspectos cruciales relacionados con la seguridad y salud en el trabajo. Los participantes se sumergieron en el estudio de esta clasificación, comprendiendo la importancia de identificar y categorizar adecuadamente las enfermedades derivadas del entorno laboral.

>>> BIENESTAR UNIVERSITARIO EN EL AULA

El 04 de mayo, tanto estudiantes como docentes de la cohorte X y VIII de la Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad de Pamplona se involucraron en una serie de actividades organizadas por Bienestar Universitario, diseñadas específicamente para promover el bienestar integral de toda la comunidad universitaria.

Estas actividades no solo fueron una oportunidad para el disfrute y la integración, sino también para fomentar hábitos de vida saludable entre los participantes. Desde tempranas horas, la energía y entusiasmo de los estudiantes y docentes llenaron los espacios destinados para diversas iniciativas.



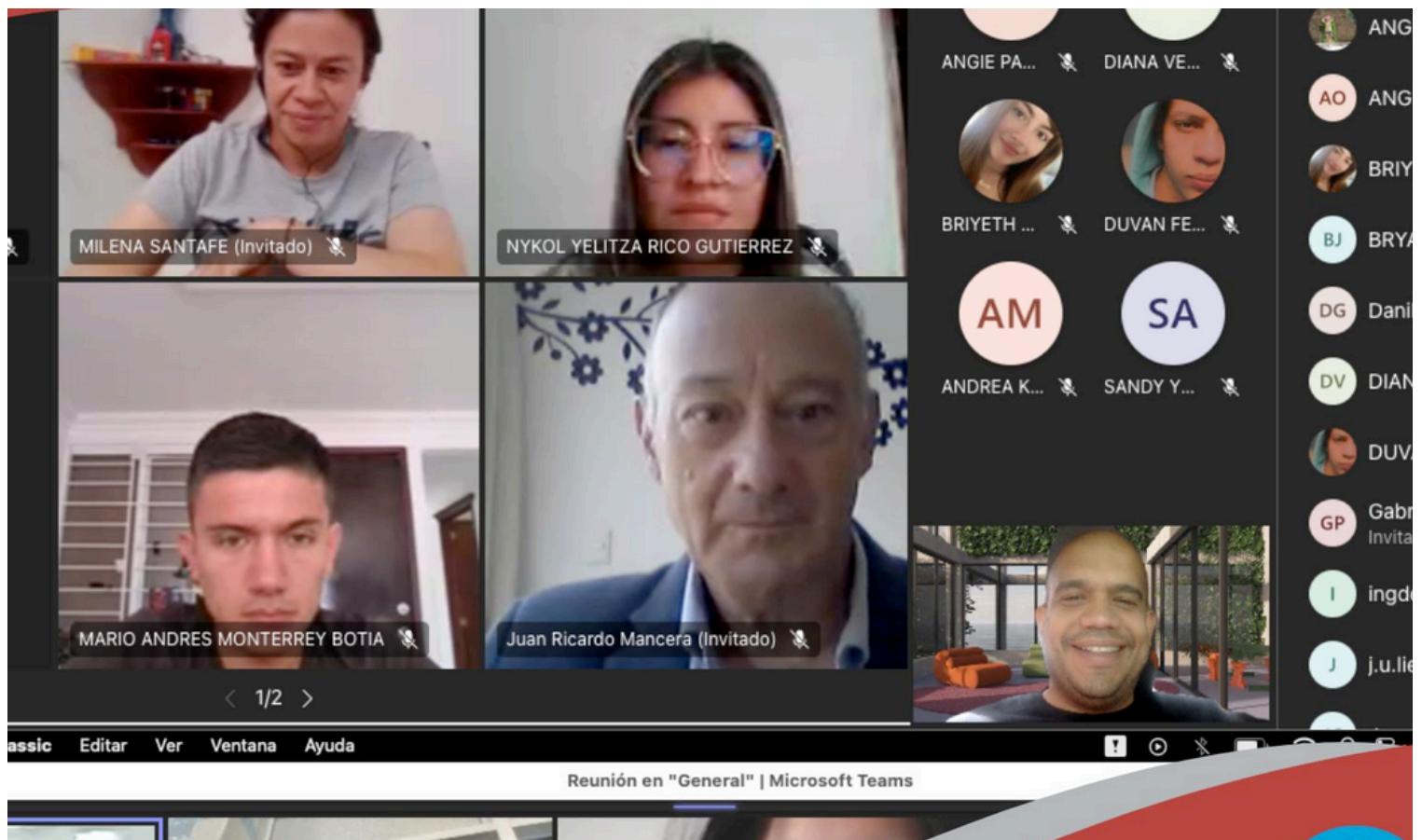
BIENVENIDA A LA COHORTE X



En nombre de la Universidad de Pamplona, es un placer darles la bienvenida a la cohorte X a esta emocionante jornada de aprendizaje y crecimiento profesional. Durante este programa, exploraremos los fundamentos, las mejores prácticas y las últimas tendencias en seguridad y salud en el trabajo.

Nuestro compromiso es brindarles una formación integral y de calidad, que les permita desarrollar habilidades técnicas para prevenir riesgos laborales y promover ambientes de trabajo seguros y saludables.

NOTICIAS DE NUESTRO PROGRAMA



CLASE ESPEJO UNIVERSIDAD MANUELA BELTRAN

08 de junio, el programa de especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad de Pamplona y la Universidad Manuela Beltrán se unieron en una clase espejo de gran relevancia. Este evento contó con la participación de destacados referentes nacionales en el campo.

Desde la Universidad de Pamplona, tuvimos el honor de contar con la presencia del reconocido docente Juan Ricardo Mancera. Juan es Mecánico graduado de la Universidad Nacional de Colombia, Especialista en Ingeniería Ambiental por la Universidad Industrial de Santander y posee un Máster en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad Autónoma de Madrid.

Por otro lado, representando a la Universidad Manuela Beltrán, tuvimos el honor de contar con la presencia de la docente Martha Isabel Garcés Fuentes. Martha es Ingeniera Industrial y Bacterióloga, con especialización en Salud Ocupacional y Riesgos Laborales, Magíster en Seguridad y Salud en el Trabajo, y Auditora HSEQ.





INICIO DEL PRIMER PROCESO DE AUTOEVALUACIÓN DEL PROGRAMA

En el marco del Programa de Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), se está llevando a cabo el primer proceso de autoevaluación como parte fundamental de nuestro compromiso con la excelencia y la mejora continua en las prácticas de gestión de SST. Esta evaluación interna no solo constituye un requisito normativo, sino que representa una oportunidad estratégica para reflexionar sobre nuestros procesos, identificar áreas de mejora y fortalecer nuestro compromiso con la seguridad y salud en el trabajo de nuestros estudiantes, docentes y comunidad en general.

Este primer proceso de autoevaluación y la subsiguiente auditoría por el SIG marcan un hito significativo en nuestro camino hacia la excelencia. Continuaremos avanzando, utilizando estos resultados como plataforma para seguir mejorando y adaptando nuestros programas para cumplir con los más altos estándares.

“Compromiso continuo por la excelencia”

>>> PARTICIPACIÓN DE LA COHORTE VIII ENCUENTRO DE INVESTIGACIÓN <<<

The screenshot shows a video conference interface with a slide titled "METODOLOGÍA". The slide compares "Criterios de inclusión" (Inclusion Criteria) and "Criterios de exclusión" (Exclusion Criteria). The inclusion criteria are: "Participación voluntaria en la investigación." and "Estar vinculado con la empresa.". The exclusion criteria are: "Trabajadores quienes presenten alguna patología osteomuscular antes de ingresar a la empresa.", "Trabajadores que ya están diagnosticados con algún tipo de DME antes de ingresar a la empresa.", and "Trabajadores que no deseen participar en el presente estudio de investigación.".

No hay notas

Escribe un nombre

Compartir invitación

En esta reunión (20)

Silenciar a todos

JB Jorge Ivan Anaya Baldovino Organizador

ANDREINA CONSTANZA VERA...

Apoyo SIG

CESAR LUIS POSSO BALL... En espera

DIEGO ANDRES RUBIANO PAR...

ERIKA TATIANA GUERRERO VI...

FERNANDO ANDRÉS IMBACH...

FIHONA GELV... (Invitado) Invitado de la reunión

Isabel Soledad Hernandez

NOTICIAS DE INVESTIGACIÓN

Queremos expresar nuestras más sinceras felicitaciones a los estudiantes de la cohorte VIII por su destacada participación en el encuentro de investigación. Este invaluable espacio no solo ha sido una oportunidad para compartir conocimientos y experiencias, sino también para fortalecer competencias y habilidades desde un enfoque profundamente enriquecedor de investigación.

Estamos orgullosos del compromiso y el esfuerzo demostrados por nuestros estudiantes, quienes han contribuido significativamente al avance del conocimiento en sus respectivas áreas.



INICIO PROCESO DE INVESTIGACIÓN COHORTE X

En un paso crucial hacia la culminación de sus estudios, los estudiantes de la cohorte X han comenzado el diseño de sus trabajos de grado. En esta fase inicial, están abordando temas de vital importancia que tienen el potencial de generar un impacto significativo a nivel nacional, regional y local.

Este proceso marca el inicio de un viaje intelectual y profesional que no solo promete profundizar en el conocimiento especializado de cada estudiante, sino también ofrecer nuevas perspectivas y enfoques para abordar desafíos contemporáneos. Estamos seguros de que los trabajos de grado de la cohorte X no solo serán un testimonio de su dedicación y habilidades académicas, sino también una contribución valiosa al progreso y desarrollo de nuestra comunidad y más allá.

Componente contractual y su influencia en el factor de riesgo psicosocial de las trabajadoras de un hogar infantil

Camila Loturco Ramón
Jessika Daniela Lizcano Carrillo
Estudiantes Cohorte VIII

>>> Resumen

El propósito de este estudio fue investigar si las trabajadoras de un centro educativo de la primera infancia en Pamplona (Hogar Infantil), una entidad sin ánimo de lucro que recibe apoyo del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, enfrentan riesgos psicosociales debido a las condiciones de su contrato laboral. Se enfocó en aspectos como el salario, el horario y las responsabilidades laborales. El análisis se realizó conforme a los lineamientos del ICBF, que requiere proyecciones anuales de gastos para su aprobación y ejecución dentro de plazos específicos. Además, el Hogar Infantil cuenta con el respaldo de una Asociación de Padres de Familia para obtener recursos adicionales y cumplir con las normativas laborales colombianas.

El estudio buscó determinar cómo el contrato laboral influye como factor de riesgo psicosocial, particularmente en relación con el horario de trabajo, la remuneración y las responsabilidades asignadas. Se utilizaron dos cuestionarios para evaluar la percepción y el grado de riesgo psicosocial entre las trabajadoras respecto a su situación contractual. Esto permitirá establecer intervenciones adecuadas desde la perspectiva de la seguridad y salud en el trabajo, con el objetivo de mitigar o prevenir las posibles consecuencias negativas derivadas de estos factores de riesgo psicosocial.

Palabras clave: Factor de Riesgo Psicosocial, salud mental, contratación laboral, inseguridad laboral, seguridad y salud en el trabajo.

>>> Diseño Metodológico

La investigación se centró en conocer indicadores sociodemográficos y la percepción contractual de las trabajadoras de un hogar infantil en Pamplona, así como sus niveles de riesgo psicosocial. Se utilizó un diseño descriptivo no experimental para observar y analizar estas características sin intervenir activamente en ellas. La muestra comprendió el 100% de las 21 trabajadoras del hogar infantil, seleccionadas por conveniencia debido al tamaño reducido de la población. Se aplicaron instrumentos como un perfil sociodemográfico, un cuestionario de percepción contractual validado y un cuestionario de riesgos psicosociales para evaluar estos aspectos. Los resultados fueron analizados con el software estadístico SPSS y se propusieron medidas de intervención para mitigar posibles consecuencias negativas derivadas de los riesgos psicosociales identificados.

>>> Resultados

Una vez aplicados los instrumentos y analizados los resultados con SPSS, se destacan varios aspectos del perfil sociodemográfico de las trabajadoras del Hogar Infantil. El 100% son mujeres, con la mayoría (85.7%) mayor de 31 años y en unión libre. Además, el 81% tiene entre 1 a 3 personas a su cargo. Predomina la formación técnica o tecnológica, y el estrato socioeconómico mayoritario es 2 y 3, con muchas trabajadoras pagando arriendo. En cuanto a salud, solo una consume alcohol, ninguna fuma, algunas hacen deporte y unas pocas tienen alguna enfermedad diagnosticada.

En términos laborales, la mayoría tiene contrato a término indefinido con jornadas de más de 8 horas diarias de lunes a viernes, percibiendo salario mínimo. Aunque la mayoría percibe su salario puntualmente, hay insatisfacción generalizada respecto a la remuneración. La mayoría (76.2%) está satisfecha con sus funciones, aunque algunas realizan tareas adicionales ocasionalmente.

En relación al horario, la mayoría está satisfecha, pero algunas realizan horas extras ocasionalmente. Sin embargo, se observa que estas condiciones están afectando la salud psicosocial de las trabajadoras. Por ejemplo, las exigencias psicológicas muestran que siete trabajadoras enfrentan un riesgo alto, mientras que el trabajo activo y posibilidades de desarrollo son favorables. La inseguridad laboral es preocupante para muchas, reflejando un alto riesgo psicosocial. El apoyo social y liderazgo son satisfactorios, pero la doble presencia y la estima muestran riesgos significativos para la salud psicosocial de algunas trabajadoras.

>>> Conclusiones

La normativa colombiana en seguridad y salud en el trabajo (SST) establece importantes obligaciones para las empresas con el fin de asegurar un entorno laboral seguro y saludable. Sin embargo, el incumplimiento de estas normas repercute negativamente en la salud física y mental de los trabajadores, lo que presenta desafíos significativos para su efectiva gestión.

El componente contractual define los derechos y deberes de empleadores y trabajadores, incluyendo aspectos cruciales como la descripción del cargo, la jornada laboral, el salario y las condiciones de terminación del contrato. Contratos laborales ambiguos o inestables pueden contribuir a un ambiente laboral tenso y estresante, aumentando así el riesgo psicosocial para los trabajadores, especialmente en sectores como el cuidado infantil donde las trabajadoras enfrentan cargas mentales adicionales.

Es esencial mejorar el cumplimiento de la normativa SST mediante la implementación de sistemas robustos de gestión, evaluaciones de riesgos psicosociales y medidas preventivas adecuadas. Fortalecer la comunicación y el diálogo entre empleadores y trabajadores también juega un papel crucial en la identificación y solución de problemas relacionados con la SST, promoviendo así un ambiente laboral seguro, saludable y productivo en Colombia.

Controles de riesgos locativos e índices de accidentabilidad en constructora de malla vial

Victor Alfonso Mendoza Morales
Angie Daniela Mendoza Espinoza
Tania Marcela Garcia Rosa
Estudiantes Cohorte VIII

>>> Resumen

El objetivo de esta investigación es identificar los controles locativos y los índices de accidentalidad en una constructora especializada en malla vial. Es crucial obtener información sociodemográfica detallada de la población trabajadora y analizar los índices de accidentalidad e incidentalidad relacionados con las actividades de construcción vial. Posteriormente, se realizará un análisis descriptivo y cuantitativo exhaustivo de los datos recolectados mediante varios instrumentos aplicados a los trabajadores de PROARQUING LTDA. Esta empresa se dedica principalmente a la construcción vial.

El propósito es evaluar los peligros y riesgos a los que están expuestos tanto los trabajadores como los visitantes de la empresa. Se buscará conocer los controles implementados para mitigar los riesgos locativos y determinar su eficacia. Además, se analizará si estos controles contribuyen positiva o negativamente a la reducción de los índices de accidentalidad.

Palabras clave: Accidentes, Peligro, incidente, Seguridad, Prevención, Locativo, lesiones

>>> Diseño Metodológico

El marco metodológico de esta investigación se basa en un diseño no experimental, donde se analizará el contexto laboral de la constructora. Se llevará a cabo la recolección de datos sin alterar las actividades diarias ni el entorno laboral, con el objetivo de identificar los controles de riesgos locativos, evaluar su probabilidad de ocurrencia y su impacto en las actividades de la empresa. Además, se buscará establecer medidas preventivas y correctivas efectivas para mitigar estos riesgos y mejorar las condiciones laborales de los 20 empleados activos de la empresa. La población de estudio comprende la totalidad del personal operativo de la constructora, distribuido en diversas áreas y responsabilidades. La muestra estará compuesta por estos 20 trabajadores, quienes serán objeto del estudio para determinar los controles locativos actualmente implementados por la empresa y los que aún no se han aplicado, con el fin de identificar los riesgos a los que están expuestos en su entorno de trabajo.

Los instrumentos seleccionados para la recolección de datos incluyen una lista de chequeo de controles locativos activos en la empresa, la caracterización detallada de los trabajadores y un cuestionario abierto. Estos instrumentos han sido adaptados de fuentes previamente utilizadas en entornos laborales similares y permitirán identificar de manera precisa los factores de riesgo asociados a los puestos de trabajo. Además, se aplicará la guía técnica colombiana GTC-45 para la identificación de peligros y la valoración de riesgos, proporcionando un marco estructurado para el análisis de los riesgos locativos en la construcción de malla vial.

>>> Resultados

Los resultados obtenidos de la caracterización de la población trabajadora de la constructora Proarquing Ltda revelan varios aspectos significativos. Primero, se destaca que la totalidad de los empleados encuestados autorizó el uso de sus datos para la investigación.

En cuanto al género, se observa una marcada predominancia masculina, con un 90% de hombres y un 10% de mujeres, probablemente influido por la naturaleza de las labores desarrolladas. El rango de edad más común es de 18 a 27 años, representando el 40% del total, seguido por el grupo de 28 a 37 años con un 30%. La mayoría de los trabajadores son solteros (45%) y viven en núcleos familiares sin propiedad (65%). Predominan en estratos socioeconómicos bajos, con un 60% en estrato 1. Respecto a la educación, el 25% tiene primaria y secundaria, mientras que un 20% tiene estudios universitarios. La modalidad laboral más común es el contrato a término fijo (75%), y la mayoría (85%) tiene menos de un año de antigüedad en la empresa. La jornada laboral es exclusivamente diurna, y el 85% de los trabajadores ganan entre 1 y 2 salarios mínimos mensuales legales vigentes (SMMLV).

En términos familiares, el 40% no tiene hijos, y solo el 5% tiene más de 4 hijos. Respecto a servicios públicos, solo el 25% tiene todos los servicios contratados. En el tiempo libre, el 40% realiza otros trabajos, el 35% recreación y deportes, y el 20% estudios. Solo el 5% tiene personas con discapacidad a su cargo. En cuanto al consumo de alcohol, el 40% no consume, mientras que el 10% lo hace semanalmente. En cuanto a la accidentalidad, todos conocen qué es un accidente laboral, y solo una persona ha sufrido un accidente en los últimos 2 años, ocurrido en la bodega de la empresa.

>>> Conclusiones

Las conclusiones derivadas de la caracterización de la población trabajadora en la constructora revelan un perfil demográfico y laboral que refleja ciertas dinámicas y condiciones significativas. Primero, la alta participación y autorización de los empleados en el estudio demuestra un compromiso con la investigación y el interés por mejorar las condiciones laborales. La marcada predominancia masculina podría indicar una división tradicional de roles dentro de la empresa, posiblemente influenciada por las exigencias físicas de las labores realizadas. La concentración de trabajadores jóvenes, especialmente entre 18 y 27 años, sugiere una fuerza laboral dinámica y adaptable, aunque también puede implicar desafíos en términos de experiencia y estabilidad laboral a largo plazo.

El hecho de que la mayoría de los empleados sean solteros y vivan en núcleos familiares sin propiedad destaca la importancia de políticas de bienestar y apoyo social en la empresa. Además, el predominio en estratos socioeconómicos bajos subraya la necesidad de considerar medidas específicas para mejorar las condiciones socioeconómicas de los trabajadores. La predominancia de contratos a término fijo y la alta rotación laboral reflejan un contexto laboral precario, donde la estabilidad y la seguridad en el empleo pueden ser áreas de mejora significativas.

Finalmente, la incidencia mínima de accidentes laborales, aunque positiva, no debe subestimar la importancia de mantener y mejorar constantemente las medidas de seguridad y prevención dentro de la empresa. Estos hallazgos ofrecen una base sólida para implementar estrategias específicas orientadas a fortalecer el bienestar laboral y mejorar las condiciones socioeconómicas de los trabajadores en Proarquing Ltda.

Fortalecimiento del bienestar laboral: Estrategias de SST en el Hogar Infantil Niño Jesús de Praga

Se llevaron a cabo diversas actividades en el Hogar Infantil Niño Jesús de Praga: Se inició con la Socialización general del cronograma, donde se compartieron los resultados de encuestas sobre el perfil sociodemográfico, percepción contractual y evaluación de riesgos psicosociales.

Se destacó la necesidad de establecer un Reglamento Interno del Trabajo para abordar el riesgo psicosocial asociado al contrato laboral.

Se continuó con el Fomento del trabajo en equipo mediante actividades de team building, dirigidas a mejorar la comunicación y colaboración entre las trabajadoras. Se identificó la comunicación assertiva como una debilidad común que afecta el ambiente laboral.

Las capacitaciones sobre Conocimiento de derechos y obligaciones proporcionaron a las trabajadoras información detallada sobre sus derechos y deberes según la normativa colombiana. Se facilitó un espacio interactivo para discutir y aclarar dudas sobre los contratos laborales, complementado con la creación de una cartelera informativa.

Finalmente, se realizó una actividad de Manejo del estrés centrada en la salud mental, donde las trabajadoras compartieron experiencias y estrategias para gestionar el estrés en el entorno laboral, enfatizando la importancia de un ambiente emocionalmente seguro para prevenir riesgos psicosociales.

Estas iniciativas tienen como objetivo mejorar las condiciones laborales, promover el bienestar psicosocial y fortalecer la cultura organizacional en el Hogar Infantil, buscando así crear un ambiente laboral más saludable y productivo para todas las trabajadoras.



**Camila Loturco Ramón
Jessika Daniela Lizcano Carrillo
Estudiantes de la Cohorte VIII**



Todos por nuestra salud y bienestar

Bajo la gestión de los estudiantes y con base de la estrategia 'Todos por Nuestra Salud y Bienestar', se llevaron a cabo diversas actividades destinadas a mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores del Centro de Investigación Aplicada y Desarrollo de Tecnologías de Información (CIADTI). Estas actividades incluyeron desde la identificación de actitudes y factores de riesgo hasta la implementación de pausas activas en el lugar de trabajo.

La dinámica 'Estira y Encoge' no solo promovió el bienestar físico, sino que también fortaleció las relaciones interpersonales entre los empleados de diferentes áreas, mejorando así el ambiente laboral. Igualmente, la actividad 'Dinámica de Darse las Manos' destacó la importancia del trabajo en equipo y la concentración en el lugar de trabajo, mejorando la comunicación entre colegas.

Finalmente, la implementación de pausas activas en los puestos de trabajo se percibió como crucial para prevenir trastornos musculoesqueléticos derivados de posturas sedentarias prolongadas. La entrega de folletos informativos sobre hábitos saludables reforzó estas prácticas entre los trabajadores, quienes reconocieron la importancia de iniciar desde lo personal para fomentar un cambio positivo en el entorno laboral.



**Anderson Alberto Tarazona Estupiñan
Cesar Luis Posso Ballesteros
Leonel Fernando Bernate Vargas
Estudiantes Cohorte VIII**



Unión, cuidado y prevención.



El Plan de Acción diseñado para mejorar el entorno laboral se centró en cinco actividades clave. Comenzó con "Menos es más", donde se evaluaron y clasificaron los recursos para optimizar su uso. Le siguió "Espacio limpio y ordenado, trabajo seguro", que promovió un ambiente seguro y cómodo. Posteriormente, la actividad "Stiker adhesivo para hábitos laborales replicados" incentivó prácticas positivas mediante recordatorios visuales. "Capacitación en señalización de espacios" reforzó la seguridad con educación en señalización. Todas estas iniciativas estuvieron respaldadas por materiales educativos que facilitaron la implementación y mejoraron la eficiencia general del trabajo.

En conjunto, estas actividades no solo mejoraron las condiciones laborales y la eficiencia operativa, sino que también establecieron una cultura de trabajo más segura, organizada y productiva para todos los empleados involucrados.

**Angie Daniela Mendoza Espinoza
Tania Marcela García Rosas
Víctor Alfonso Mendoza Morales
Estudiantes Cohorte VIII**

Condiciones laborales y desordenes musculoesqueléticos



las actividades realizadas en la empresa multiactiva tienen un impacto significativo. Se llevó a cabo una actividad de sensibilización y socialización sobre los DME entre los trabajadores administrativos y operativos. La pregunta inicial sobre el conocimiento de los DME reveló que 10 trabajadores estaban informados y 12 no. Posteriormente, se proporcionaron bases teóricas específicas sobre los DME según el Decreto 1477 de 2014. Esto no solo educa a los empleados sobre los riesgos asociados con sus trabajos, sino que también cumple un rol educativo y preventivo en el contexto laboral.



Ademas, llevaron a cabo varias actividades de capacitación enfocadas en mejorar la salud y seguridad de los empleados en la empresa multiactiva. Primero, se impartió una sesión sobre posturas correctas durante la jornada laboral, donde todos los trabajadores mostraron comprensión y aplicación práctica de estas posturas, lo cual ayuda a prevenir problemas musculoesqueléticos y promueve el bienestar general. Además, se introdujeron ejercicios isométricos en parejas para fortalecer los músculos, con una guía digital para continuar estos ejercicios de manera individual, fomentando tanto la salud física como la colaboración entre colegas. Finalmente, se proporcionó capacitación en técnicas de levantamiento seguro de cargas, destacando los principios físicos detrás de estas técnicas para mejorar la seguridad laboral, especialmente beneficiando a los empleados operativos expuestos a riesgos físicos, con aplicabilidad incluso fuera del ámbito laboral.

**Fernando Andrés Imbachi Delgado
Diego Andrés Rubiano Parada
José Manuel Ropero Tuta
Estudiantes Cohorte VIII**



Tu seguridad, mi seguridad



**Luz Nereida Barros Salgado
Erika Tatiana Guerrero Villamizar
Ledys Julieth Mantilla Gelvez
Estudiantes Cohorte VIII**

El Plan de Acción "Tu seguridad, mi seguridad", implementado en la Estación de Servicio Cotranal Ltda. en Pamplona, Norte de Santander, demostró un alto sentido de pertenencia y participación activa por parte de los trabajadores. Durante las actividades realizadas, se observó un interés variado entre los empleados, algunos mostraron un profundo compromiso por aprender y aplicar los conocimientos adquiridos, mientras que otros mostraron menos interés. Las dinámicas incluyeron desde la clasificación de recursos hasta la señalización de colores y la manipulación segura de productos químicos, revelando diferentes niveles de conocimiento y necesidades de formación.

Como resultado, se recomendaron medidas específicas, como el suministro de tapabocas y la continuidad de este tipo de actividades educativas, destacando la importancia de seguir promoviendo la seguridad y el bienestar en el lugar de trabajo.



Responsabilidad legal y bienestar psicosocial



**Keyla Katherine Ortiz Suescun
Erika Viviana Ortiz Suescun
Elena Yajaira Torres Cañas
Estudiantes Cohorte VIII**

Como parte del plan de acción derivado de las evaluaciones realizadas en la dependencia de Bienestar Universitario, se propusieron diversas actividades para fortalecer el equipo y mejorar el ambiente laboral. En primer lugar, se implementó un programa de capacitación continua para todos los colaboradores, enfocado en clarificar las funciones específicas de cada uno y promover un entendimiento integral de los procedimientos institucionales. Además, se estableció un taller de gestión emocional dirigido a proporcionar herramientas prácticas para manejar el estrés y las emociones en el entorno laboral. Para fomentar un mayor conocimiento de las normativas aplicables, se organizaron sesiones informativas sobre responsabilidad legal administrativa, destacando las implicaciones y diferencias clave en el contexto de la dependencia. Finalmente, se creó un mural interactivo que visualizó de manera clara y accesible los procedimientos institucionales, facilitando así una mayor comprensión y adherencia por parte de todos los empleados. Estas acciones estaban diseñadas no solo para optimizar la eficiencia operativa, sino también para fortalecer la cohesión y el bienestar general dentro del equipo de trabajo.

ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Edición I
30/06/2024

PRAXIS

Prevención Integral en Seguridad
y Salud en el Trabajo



[WWW.FACEBOOK.COM/SSTUNIPAMPLONA](https://www.facebook.com/sstunipamplona)



3182655725



DESST@UNIPAMPLONA.EDU-CO



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA



Formando **líderes** para la
construcción de un nuevo
país en paz