

Comunidad Nacional de Conocimiento:

En prevención de peligros en
la administración pública

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Prevención de Peligros en la
Administración Pública**

RIESGOS ESPECÍFICOS EN EL ÁMBITO DE LA ERGONOMÍA Y LA PSICOSOCIOLOGÍA



Experto Líder

*de la comunidad, prevención de
peligros en la administración pública*

Dayana C. Lago F.

Correo: dayanaclagof@gmail.com

Contacto: 313 8531000

Ruta de conocimiento

01

ADAPTACIÓN DE LA NORMATIVIDAD DE SST EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

05

ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA OPTIMIZAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

09

MANEJO DEL COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL EN ENTIDADES PÚBLICAS

02

LA IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

06

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL RIESGO

10

HABLEMOS DE LA AUDITORÍA Y DE LA RENDICIÓN DE CUENTAS

03

LOS FACTORES DE RIESGO MÁS COMUNES A LA NATURALEZA DEL TRABAJO EN LA ENTIDAD

07

ROMPIENDO PARADIGMAS DE LA SST EN LAS ENTIDADES PÚBLICAS

11

ASIGNACIÓN Y COMUNICACIÓN DE RESPONSABILIDADES DEL SG-SST SEGÚN LOS DIFERENTES ROLES

04

GESTIÓN DE SISTEMAS DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO OCUPACIONAL

08

FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN COMO ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

12

RIESGOS ESPECÍFICOS EN EL ÁMBITO DE LA ERGONOMÍA Y LA PSICOSOCIOLOGÍA

EVALUÉMONOS



“ La educación es el arma más poderosa que puede usar para cambiar el mundo. ”

Nelson Mandela



Objetivo general

Determinar estrategias de prevención para incrementar el bienestar y el confort



Objetivos específicos



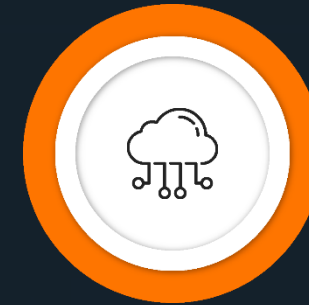
Objetivo 1

Definir ergonomía
y psicología



Objetivo 2

Estudiar impacto
en salud



Objetivo 3

Definir estrategias
de prevención.

Es:

Mejorar las condiciones de trabajo e incidir en el equilibrio de la persona, considerada como una totalidad, con el entorno que le rodea.

Busca adaptar el trabajo a las capacidades y necesidades de las personas, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando la eficiencia y satisfacción en el trabajo.



La **ergonomía** es la disciplina científica que se ocupa del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas que coinciden con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades del trabajador.

Objetivo : es mejorar el rendimiento y bienestar humano en el entorno laboral, optimizando la interacción entre las personas y su entorno de trabajo.



PRINCIPIOS BASICOS DE LA ERGONOMIA

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Principios

1. Diseño centrado en el usuario:

1. Considerar las características individuales de los trabajadores al diseñar equipos, herramientas y lugares de trabajo.

2. Adecuación de la tarea al trabajador:

1. Ajustar las tareas y responsabilidades laborales de acuerdo con las habilidades y limitaciones de los trabajadores.

3. Optimización de la postura y movimientos:

1. Fomentar posturas naturales y cómodas para prevenir lesiones musculoesqueléticas.
2. Reducir movimientos repetitivos y forzados.

Principios

1. Buena iluminación:

1. Garantizar una iluminación adecuada para evitar la fatiga visual y reducir el riesgo de errores.

2. Mobiliario ergonómico:

1. Proporcionar sillas, mesas y equipos de trabajo que se ajusten a las necesidades individuales y promuevan una postura saludable.

3. Reducción de la carga física y mental:

1. Minimizar la carga física y mental de las tareas para prevenir la fatiga y el estrés.

Principios

1. Variedad y flexibilidad:

1. Ofrecer opciones y flexibilidad en las tareas y métodos de trabajo para evitar la monotonía y permitir descansos adecuados.

2. Feedback y retroalimentación:

1. Proporcionar información clara sobre el rendimiento y los resultados del trabajo para mejorar la retroalimentación y la toma de decisiones.

3. Ambientes de trabajo seguros:

1. Diseñar entornos que minimicen el riesgo de accidentes y lesiones, considerando la disposición de equipos y materiales.

4. Formación y concienciación:

1. Educar a los trabajadores sobre prácticas ergonómicas y la importancia de mantener una buena salud en el entorno laboral.

Efectos en salud que buscamos prevenir

1. Lesiones Musculoesqueléticas
2. Fatiga y Agotamiento
3. Problemas de Postura
4. Trastornos Circulatorios
5. Dolor de Cabeza y Malestar Visual
6. Disminución de la Productividad
7. Aumento del Ausentismo Laboral
8. Impacto en la Salud Mental
9. Problemas de Sueño



Algunas estrategias

1. Realizar Evaluaciones Ergonómicas:

1. Llevar a cabo evaluaciones regulares de los puestos de trabajo para identificar posibles riesgos ergonómicos.
2. Involucrar a profesionales de la ergonomía o consultores para realizar evaluaciones detalladas.

2. Diseñar Espacios de Trabajo Ajustables:

1. Proporcionar mobiliario y equipos ajustables que se adapten a las necesidades individuales de los trabajadores.
2. Mesas y sillas ajustables en altura, teclados ergonómicos y soportes para pantallas son ejemplos de equipos ajustables.

Algunas estrategias

3. Fomentar el Uso de Posturas Naturales:

- Promover la adopción de posturas de trabajo naturales y cómodas.
- Brindar capacitación a los empleados sobre la importancia de mantener una buena postura y ofrecer recordatorios periódicos.

Algunas estrategias

1. Implementar Pausas y Rotación de Tareas:

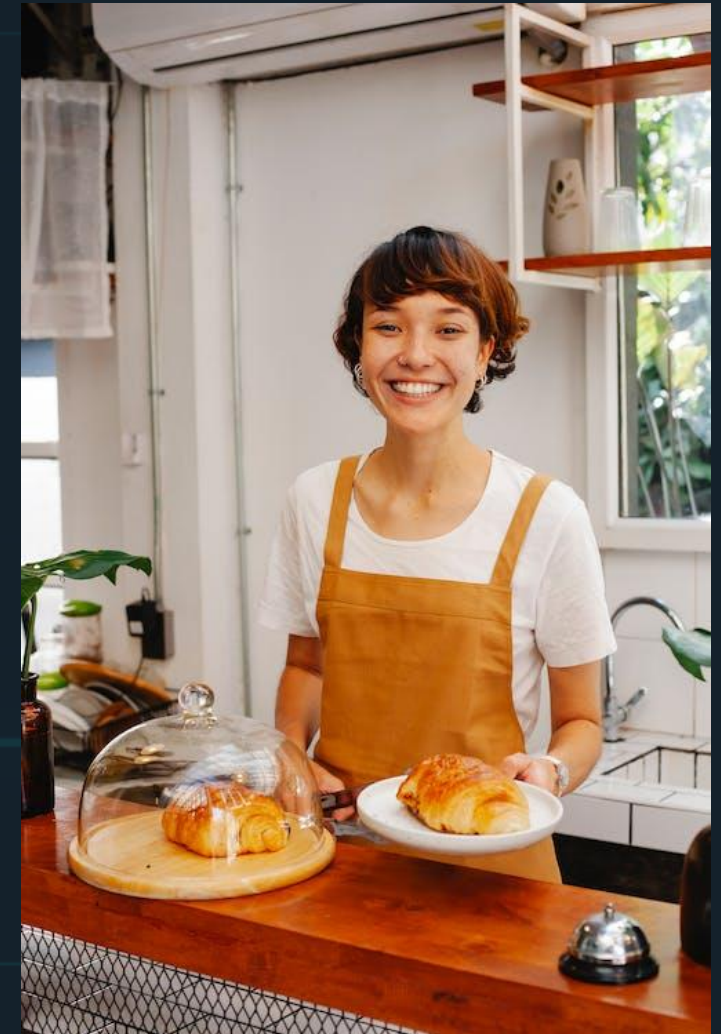
1. Introducir pausas cortas para permitir que los trabajadores se levanten, estiren y cambien de posición.
2. Implementar rotación de tareas para evitar la fatiga muscular asociada con tareas repetitivas.

2. Ofrecer Formación en Ergonomía:

1. Proporcionar programas de formación y concienciación sobre prácticas ergonómicas.
2. Educar a los empleados sobre la importancia de ajustar su entorno de trabajo y adoptar hábitos saludables.

La **psicosociología laboral** es una rama de la psicología que se centra en el estudio de los aspectos psicológicos y sociales del trabajo.

Objetivo: comprender cómo los factores psicológicos y sociales en el entorno laboral afectan el bienestar y la salud mental de los trabajadores, así como su desempeño y satisfacción en el trabajo.



PRINCIPIOS BASICOS DE LA PSICOSOCIOLOGIA LABORAL

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Principios

1. Enfoque Holístico:

1. Considera al individuo en su totalidad, teniendo en cuenta factores psicológicos, sociales y organizacionales que influyen en el comportamiento laboral.

2. Adaptación al Trabajo:

1. Reconoce la importancia de que el trabajo se adapte a las características y necesidades psicológicas de los trabajadores, promoviendo un ambiente de trabajo saludable y motivador.

3. Participación y Autonomía:

1. Destaca la importancia de involucrar a los trabajadores en la toma de decisiones y proporcionar niveles adecuados de autonomía, lo que contribuye a la satisfacción laboral y al bienestar psicológico.

Principios

1. Interacción Social:

1. Reconoce que las interacciones sociales en el trabajo tienen un impacto significativo en la salud mental de los empleados. La calidad de las relaciones laborales y el apoyo social son aspectos cruciales.

2. Equilibrio entre Trabajo y Vida Personal:

1. Aboga por la necesidad de un equilibrio adecuado entre las demandas del trabajo y las responsabilidades personales, reconociendo que un desequilibrio puede afectar negativamente la salud mental.

3. Desarrollo Profesional y Personal:

1. Busca fomentar oportunidades de desarrollo profesional y personal, reconociendo que el crecimiento y la realización personal son esenciales para el bienestar psicológico.

Principios

1. Comunicación Abierta:

1. Destaca la importancia de una comunicación abierta y transparente en la organización, lo que contribuye a un ambiente laboral saludable y a relaciones laborales positivas.

2. Reconocimiento y Recompensas:

1. Reconoce la importancia de reconocer y recompensar los logros y contribuciones de los trabajadores para fomentar la motivación y la satisfacción laboral.

3. Prevención y Gestión del Estrés:

1. Considera la prevención y gestión del estrés como elementos cruciales para mantener un entorno laboral saludable y evitar impactos negativos en la salud mental de los empleados.

4. Igualdad y Diversidad:

1. Promueve la igualdad de oportunidades y la gestión de la diversidad en el lugar de trabajo, reconociendo la importancia de un ambiente inclusivo para la salud psicosocial.

Efectos en salud que buscamos prevenir

Carga de Trabajo y Ritmo de Trabajo: **Impacto en la Salud:** Puede contribuir al estrés y agotamiento.

Control y Autonomía en el Trabajo: **Impacto en la Salud:** Mayor control se asocia a una mejor salud mental; falta de autonomía puede generar frustración y estrés.

Relaciones Interpersonales: **Impacto en la Salud:** Relaciones positivas contribuyen al bienestar; conflictos pueden causar estrés y ansiedad.

Efectos en salud que buscamos prevenir

Recompensas y Reconocimiento: Impacto en la Salud: La falta de reconocimiento puede llevar a la insatisfacción y baja autoestima.

Equilibrio entre Trabajo y Vida Personal: Impacto en la Salud: Dificultades en el equilibrio pueden dar lugar a estrés y agotamiento.

Apoyo Social y Liderazgo: Impacto en la Salud: Un buen liderazgo y apoyo social pueden tener efectos positivos en la salud mental.

Algunas estrategias

- Políticas.
- Diseño de puesto de trabajo
- Diagnostico
- Monitoreo
- Comunicacion
- Capacitacion.
- Liderazgo
- Apoyo emocional
- Reconocimiento y recompensas
- Preevencion del acoso



BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://www.uma.es/prevencion/cms/menu/areas/ergonomia-y-psicosociologia-aplicada/#:~:text=Por%20tanto%2C%20la%20Ergonom%C3%ADa%20y,del%20bienestar%20y%20el%20confort.>
- 2 <https://insst.es/documents/94886/4155701/Parte%204.%20Ergonom%C3%ADa%20y%20psicosociolog%C3%ADa%20aplicada%20FINAL.pdf>
- 3 https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Garcia-Izquierdo/publication/321082477_Ergonomia_y_Psicosociologia_Aplicada_a_la_Preencion_de_Riesgos_Laborales/links/5e1db735299bf1232603c3d0/Ergonomia-y-Psicosociologia-Aplicada-a-la-Preencion-de-Riesgos-Laborales.pdf

EVALUÉMONOS



PREGUNTAS

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubre lo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

