



Plan Nacional MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento:

FORMADOR DE FORMADORES APLICADO EN PREVENCIÓN

El cuidado de sí
suma a tu vida



Comunidad Nacional de Conocimiento

Formador de Formadores Aplicado en Prevención

Nivel 1: Certificación Internacional de Entrenador Lúdico en SST

Experto líder:

Pablo Pinto

Perfil Profesional:

Creador de la metodología LudoPrevención, Coautor del Libro: Manual del Entrenador Lúdico en SST. Magister en Docencia Unuversitaria y Master en Seguridad e Higiene en el Trabajo.



pablojpinto@gmail.com



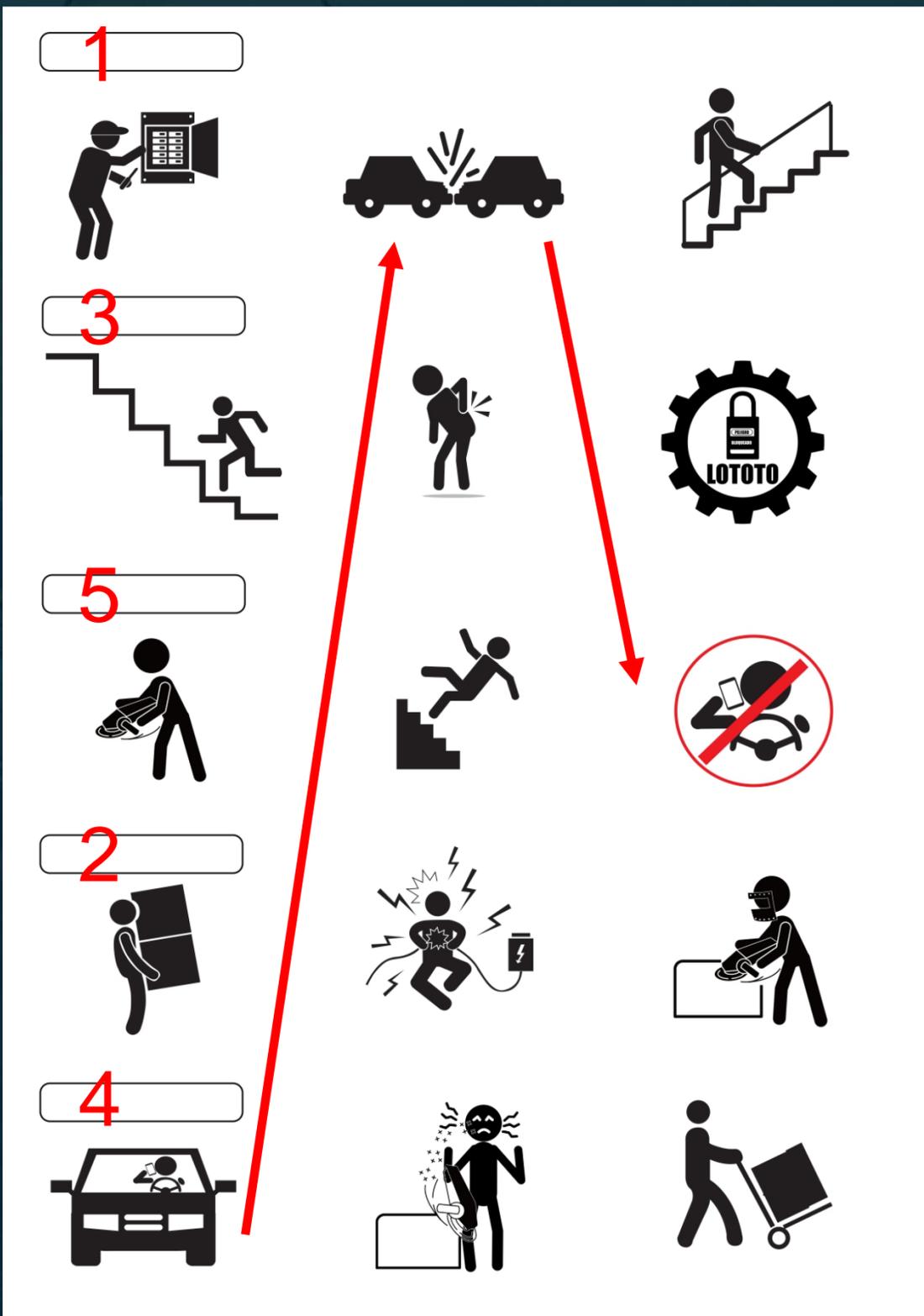
+51999302680



Certificación Internacional

Entrenador Lúdico





Formato de identificación de peligros y evaluación de riesgos1 - Excel

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DE PÁGINA FÓRMULAS DATOS REVISAR VISTA Iniciar sesión

Cortar Copiar Copiar formato Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

M78 Sillas ajustables

MATRIZ DE PELIGROS Y RIESGOS

PROCESO	ZONA/ LUGAR	CARGO	ACTIVIDAD	TAREA	CLASIFICACIÓN		PELIGRO (fuente, situación o acto)		EFECTOS POSIBLES		CONTROL EXISTENTES			EVALUACIÓN DEL RIESGO					VALORACIÓN DEL RIESGO		EXPUESTOS		
					Rutina	No Rutina	Descripción	Clasificación	Salud	Seguridad	Fuente	Medio	Individuo	Nivel de Deficiencia (ND)	Nivel de Exposición (NE)	Nivel de Probabilidad (ND*NE)	Interpretación del Nivel de Probabilidad	Nivel de Consecuencia	Nivel de Riesgo e Intervención (NE)	Interpretación del Nivel de	Acceptabilidad del Riesgo	Plantas	Provisionales
OPERATIVO	No definida	Técnico administrativo	Elaboración de documentos e informes	Digitación y archivo	X	Postura (prolongadas, mantenida, forzada y anti)	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Sillas ajustables	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Movimiento repetitivo	Biomecánicas	Tendinitis, síndrome del tunel del carpio	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Manipulación de cargas	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Iluminación (luz visible por exceso o deficiencia)	Físico	Disminución de la agudeza visual	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Hongos	Biológico	Enfermedades de la piel	Ninguno	Ninguno	Uso de guantes y tapabocas	6	4	24	ALTO	10	240	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Locativo (sistema y medios de almacenamiento)	Condiciones de Seguridad	Caidas a nivel, fracturas, contusiones.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Características de la organización del trabajo	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores musculares.	Ninguno	Ninguno	Dinámicas de integración	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores	Ninguno	Ninguno	Capacitación en autocuidado	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	

RECORDED WITH **formulada** consolidado matriz Peligros VALORES PARA CALIFICAR Hoja1

SCREENCAST **MATIC** 85%

1. Soy de Santa Marta

2. Vivo en Perú desde hace 12 años

3. Tengo 2 hijas

4. Perdí Mecánica de Fluidos en la Universidad

5. Sé hablar inglés

6. Me gusta el fútbol

**¿Cómo aprendiste a
dictar
capacitaciones?**

¿Cómo se llama la
ciencia de la
educación para
Adultos?

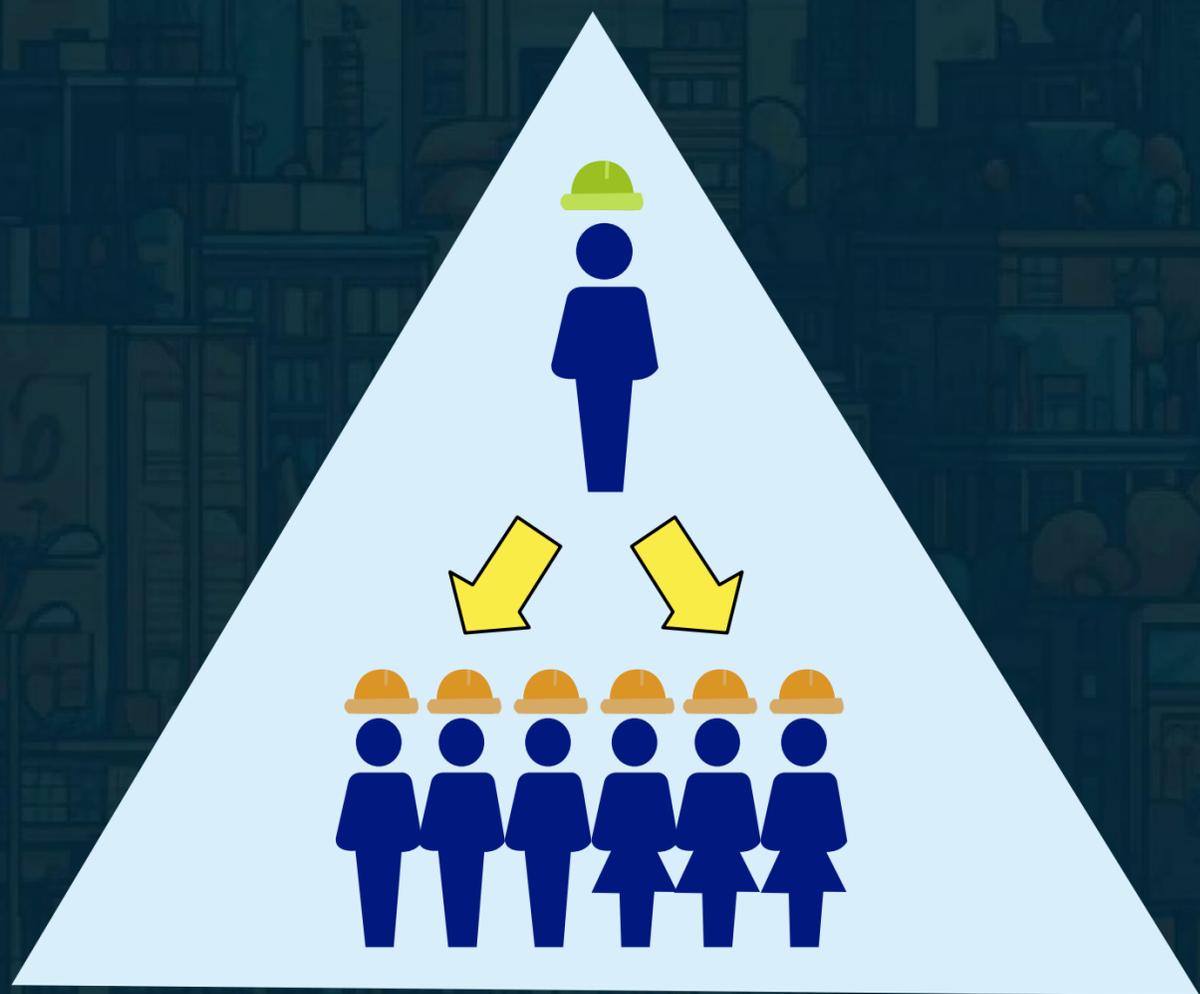




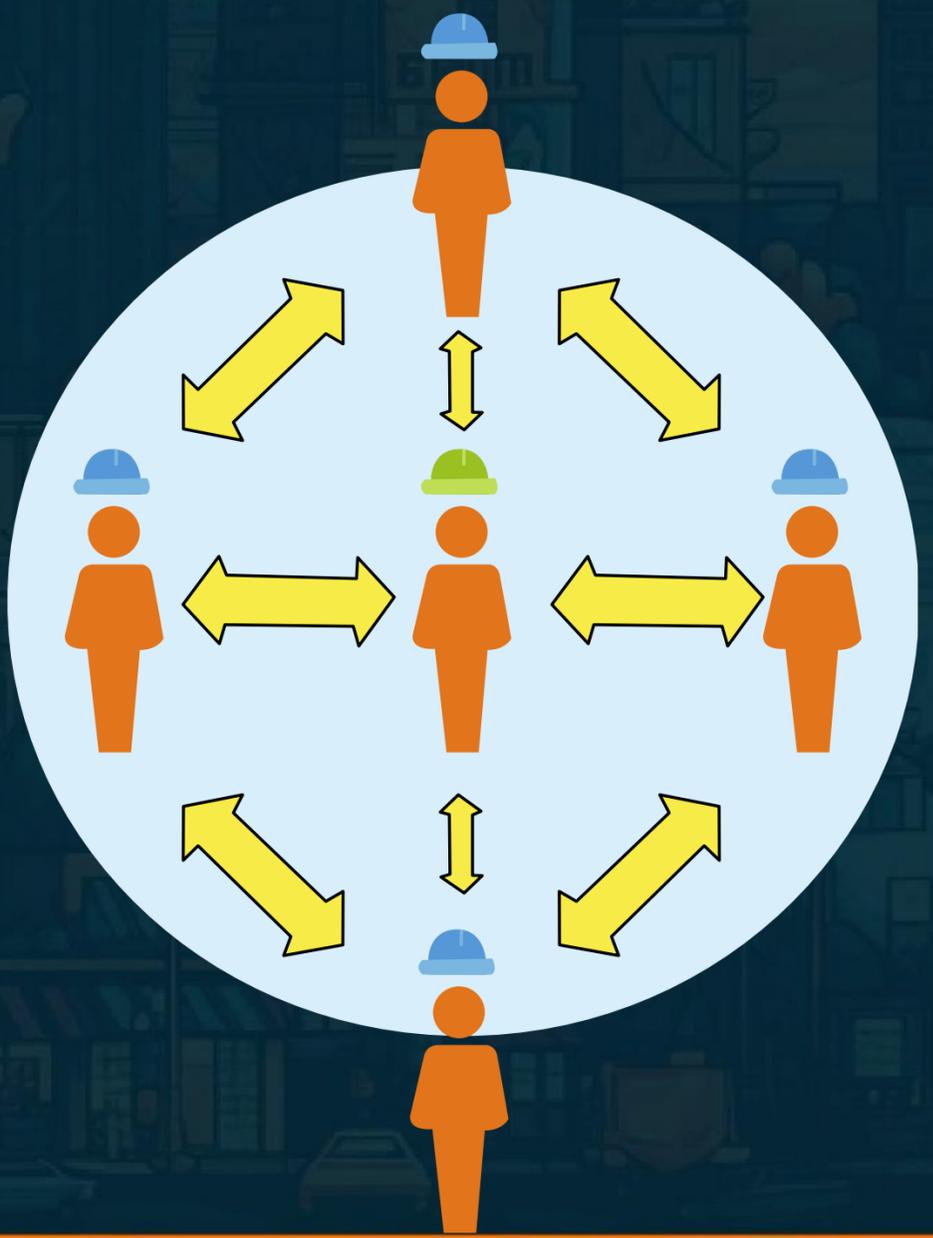
ANDRAGOGÍA

EL OBJETO DE ESTUDIO ES EL ADULTO

Pedagogía



Andragogía

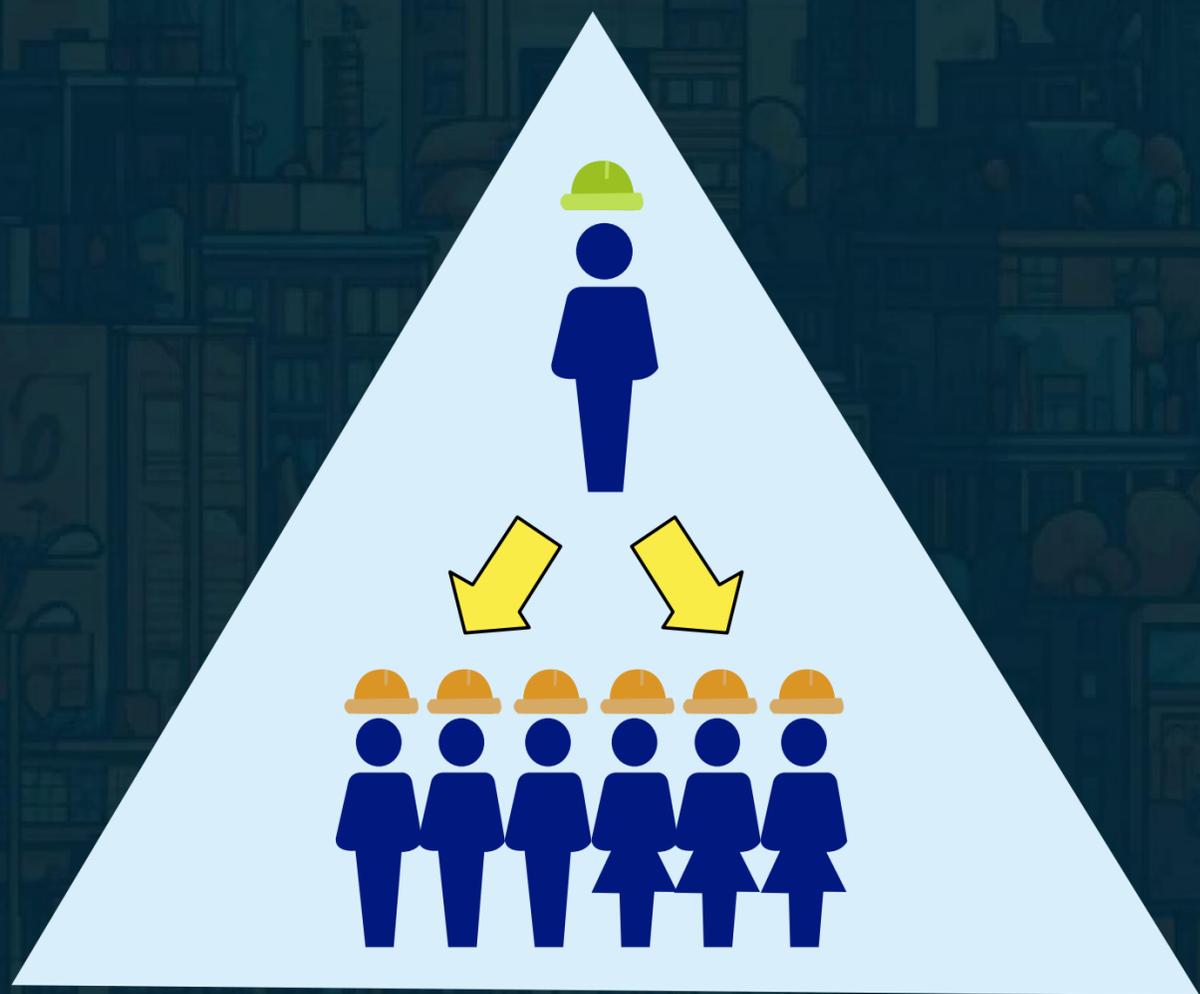


Cómo aprenden los niños y los adultos

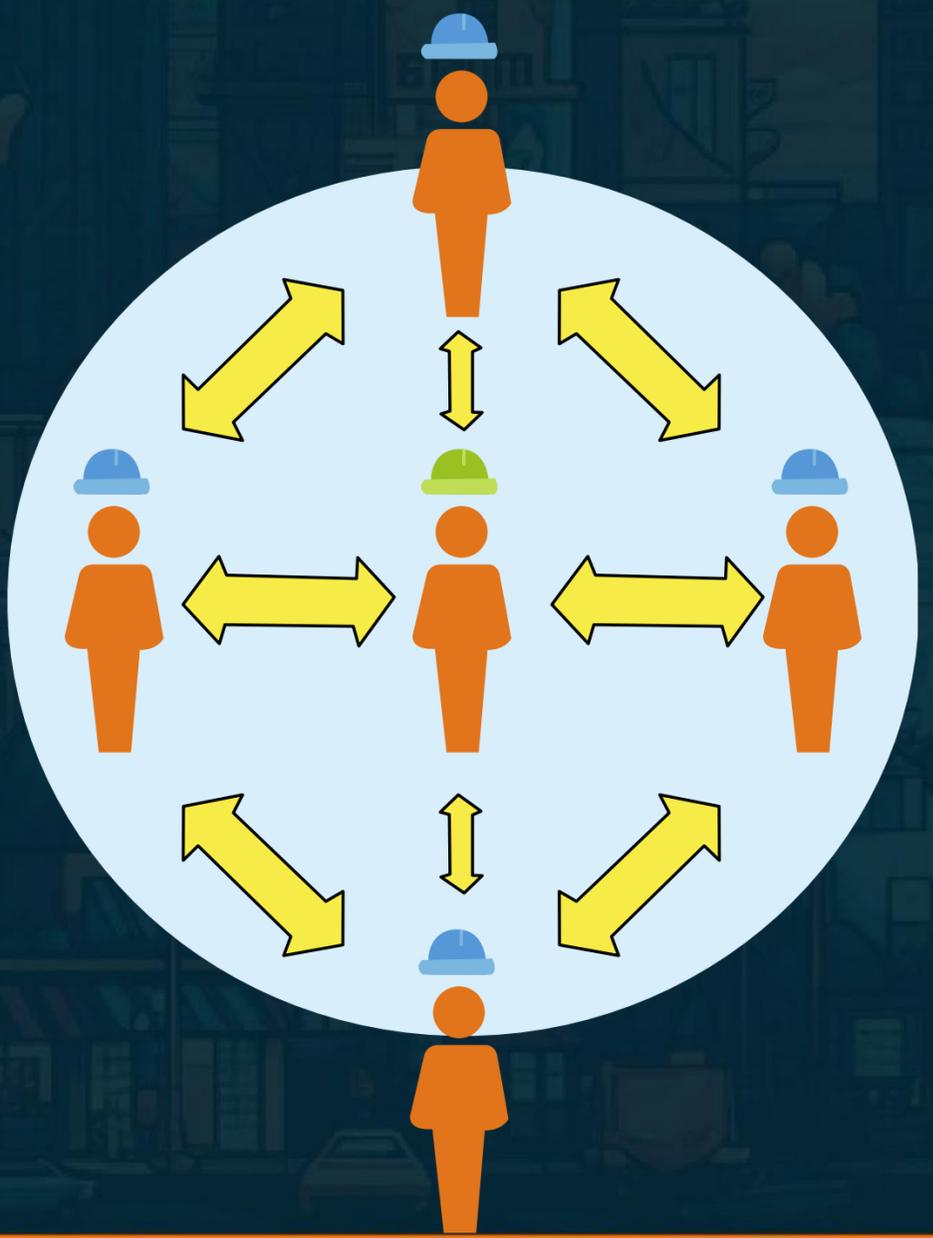
El niño	El adulto
Estudia por imposición	Estudia por propia decisión
Los maestros señalan las materias de estudio	Selecciona lo que habrá de aprender
Estudia las cosas aun cuando no les vea un interés práctico	Esta dispuesto a esforzarse solo si reconoce que es funcional y significativo
Su motivación es prepararse para el futuro	Requiere motivaciones concretas: mayor rendimiento, y aplicación inminente
Concepto del tiempo largo e indefinido	Concepto del tiempo como un bien escaso que genera un sentido de urgencia
Experiencia limitada	Experiencia amplia y capacidad para establecer relaciones y encontrar relaciones entre hechos y personas
El maestro es una figura de autoridad y suele someterse él	El maestro proporciona servicio y puede adoptar posturas críticas y exigentes
Aumento del número y área de conocimientos	Reorganiza conocimientos, reestructura, profundiza
Pocos prejuicios	Ha formado prejuicios e ideologías propias
Maleable y dócil	Desarrolla resistencias y fácilmente se bloquea al sentirse amenazado ante los cambios

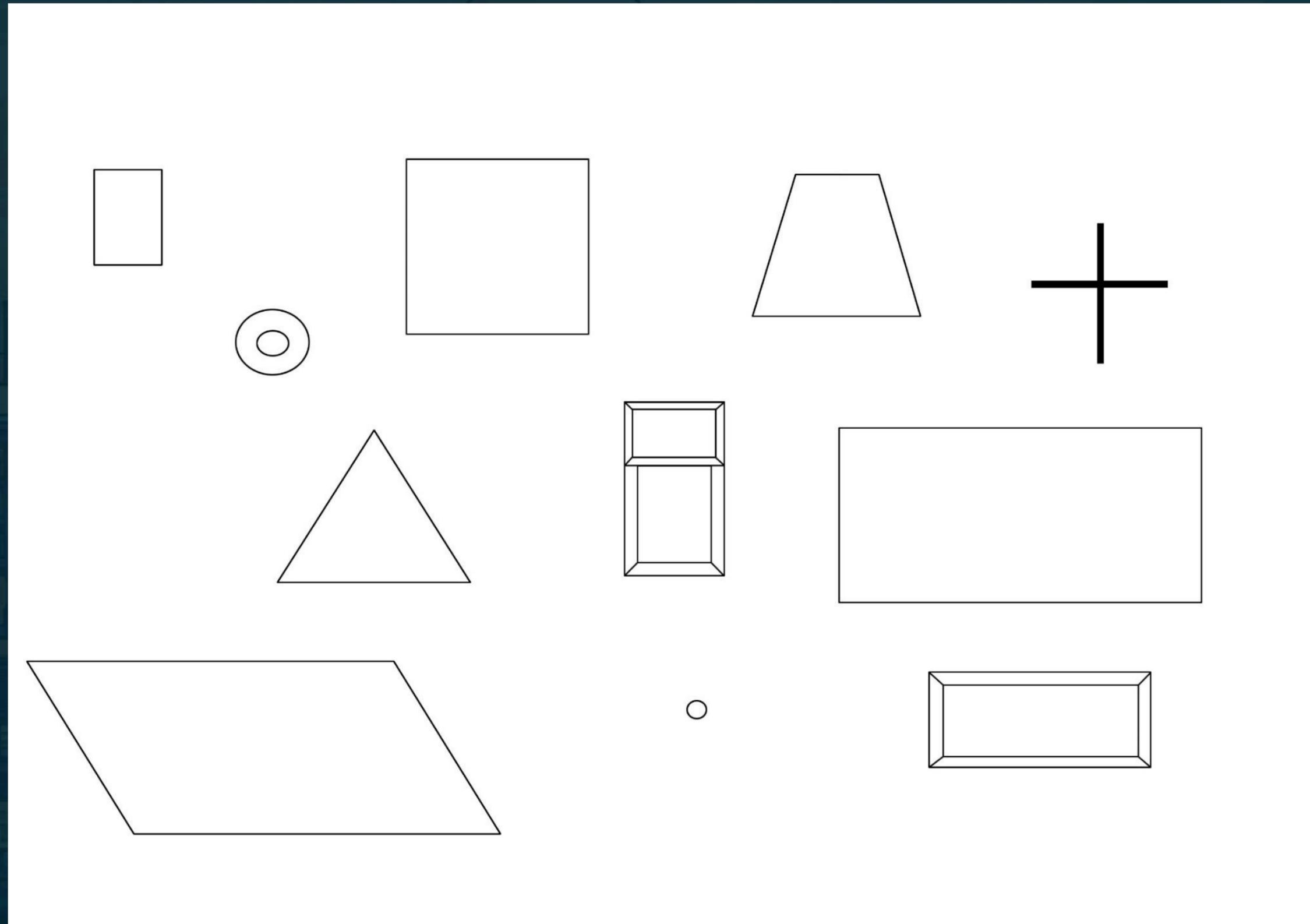
Escribe 4 Ideas sobre cómo se le debe Enseñar a un adulto

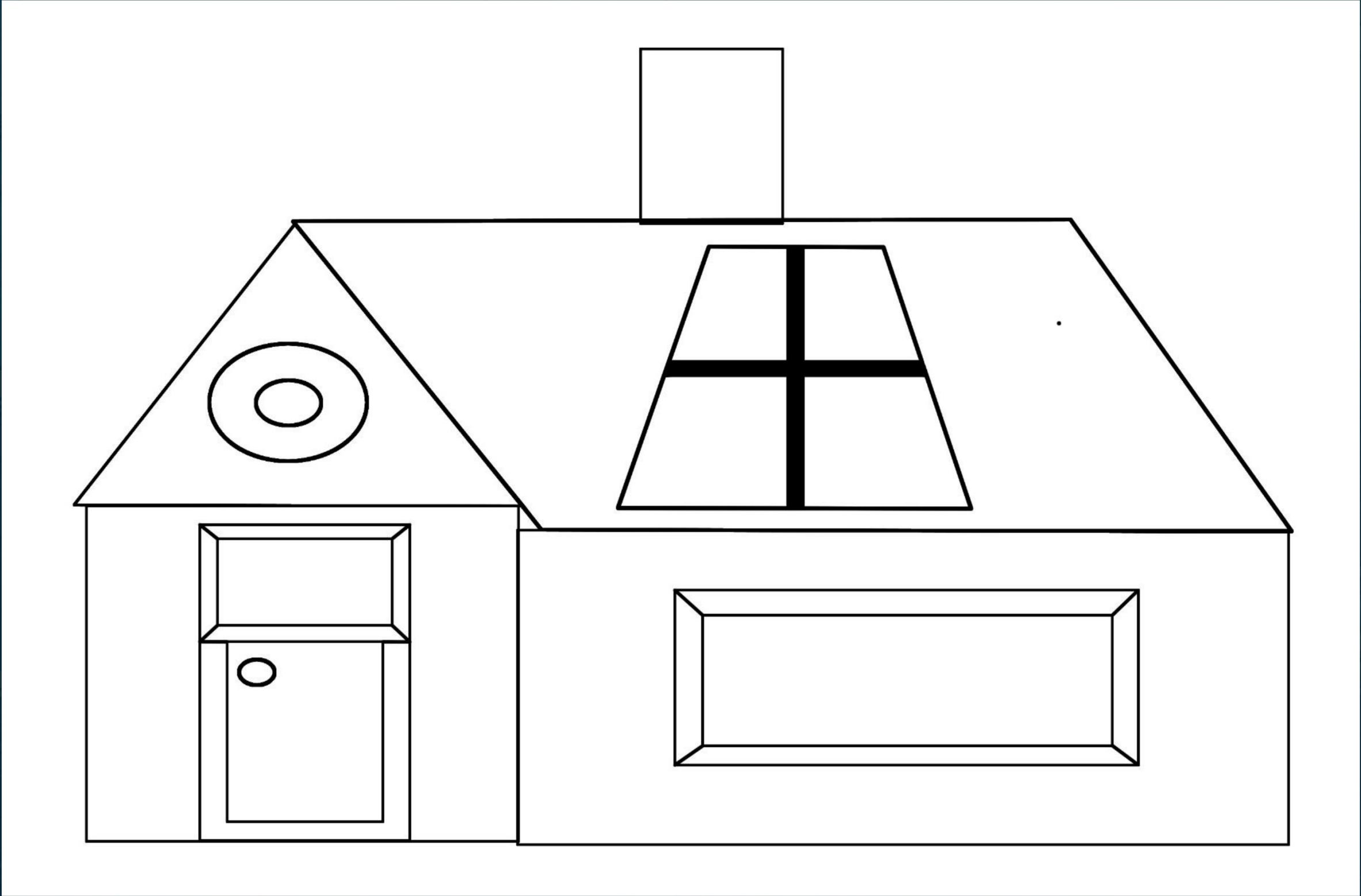
Pedagogía



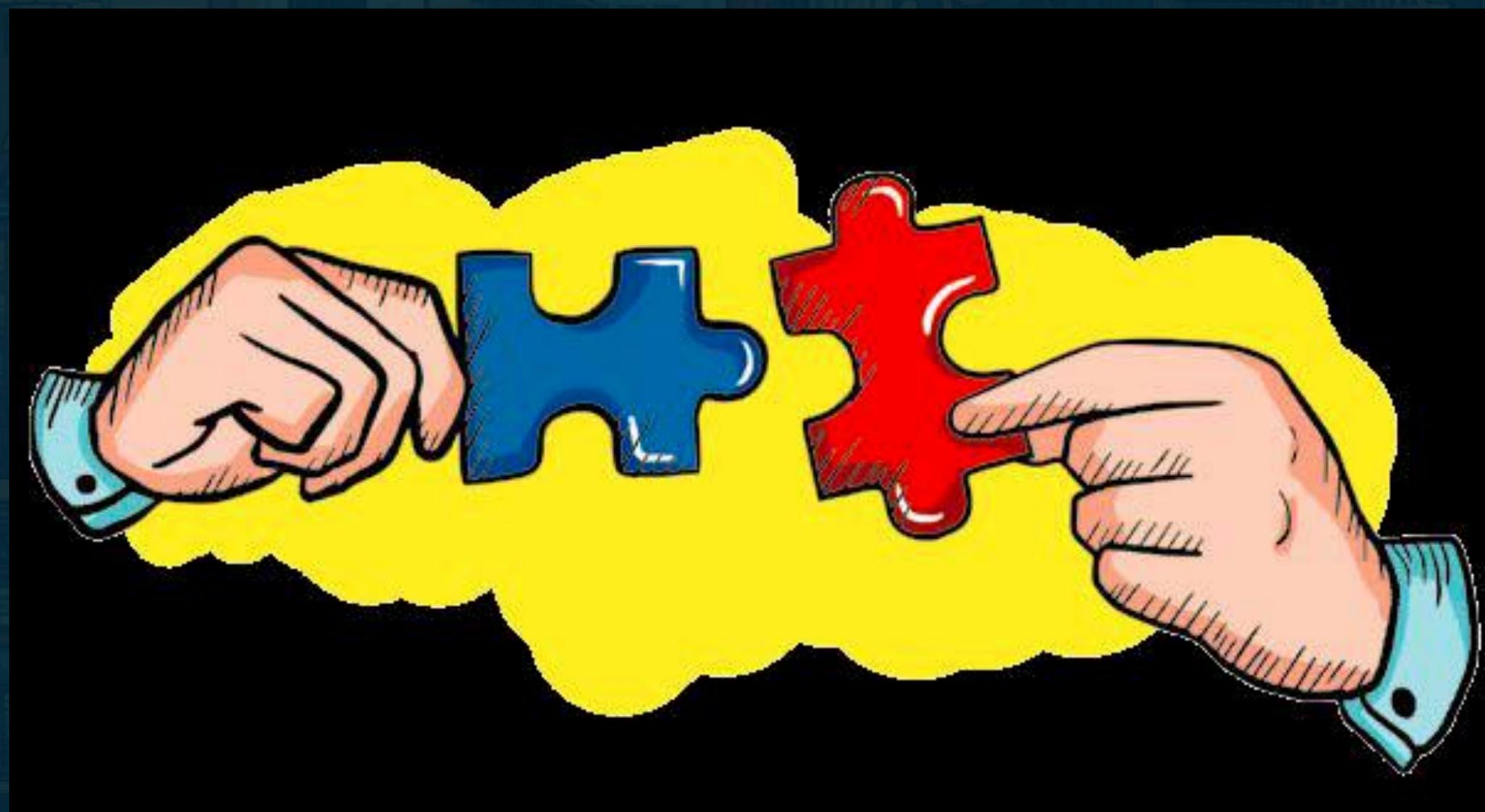
Andragogía





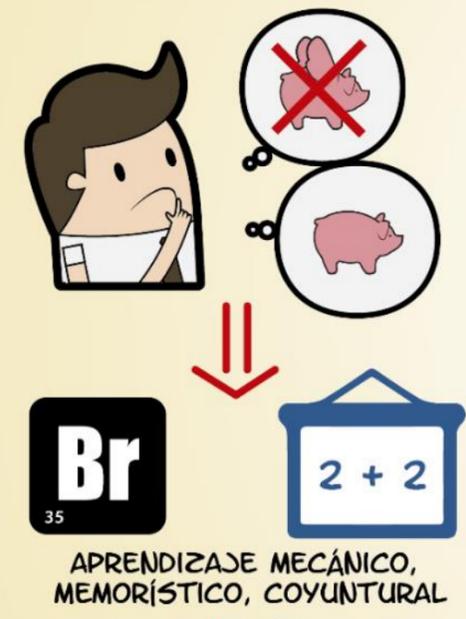


Ley de la Asociación



LEY DE LA ASOCIACIÓN

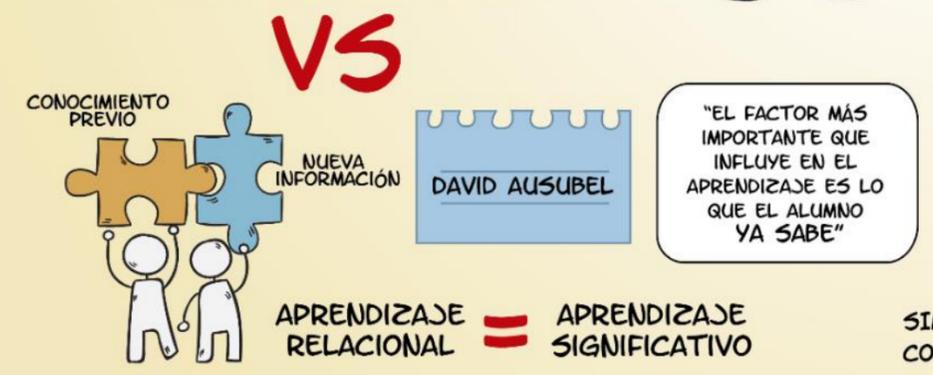
EL HOMBRE APRENDE INFORMACIÓN **CON SENTIDO** Y RECHAZA A LO QUE NO LE ENCUENTRA SENTIDO



EL ENTRENADOR LÚDICO DEBE EMPLEAR:

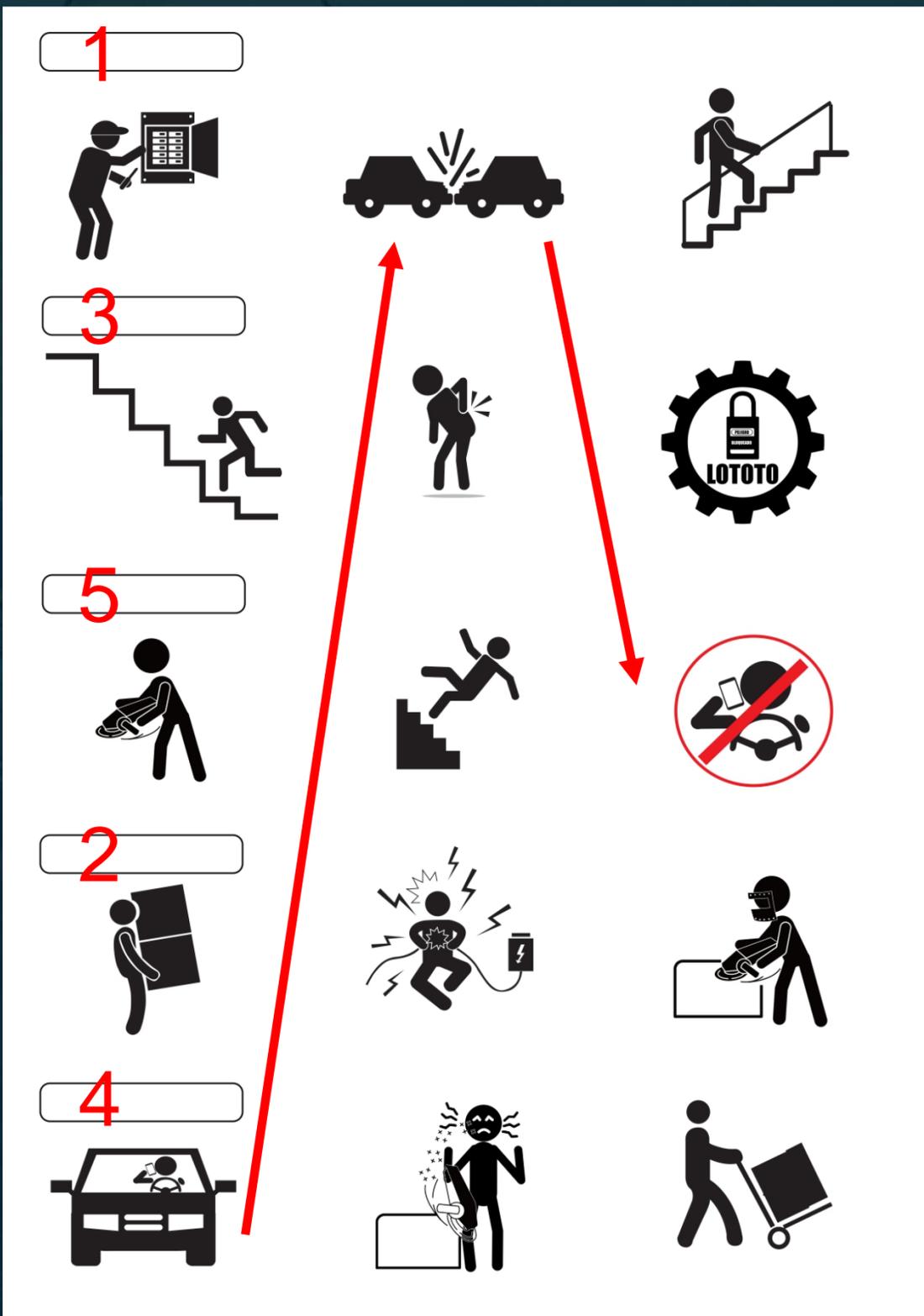
- ANALOGÍAS
- DINÁMICAS
- JUEGOS
- SITUACIONES
- HISTORIAS
- Y OTRAS HERRAMIENTAS FAMILIARES

LA RIQUEZA DEL SER ADULTO RADICA EN LA EXPERIENCIA



LA CAPACITACIÓN DEBE SER GRADUAL





Formato de identificación de peligros y evaluación de riesgos1 - Excel

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DE PÁGINA FÓRMULAS DATOS REVISAR VISTA Iniciar sesión

Cortar Copiar Copiar formato Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

M78 Sillas ajustables

MATRIZ DE PELIGROS Y RIESGOS

PROCESO	ZONA/ LUGAR	CARGO	ACTIVIDAD	TAREA	CLASIFICACIÓN		PELIGRO (fuente, situación o acto)		EFECTOS POSIBLES		CONTROL EXISTENTES			EVALUACIÓN DEL RIESGO					VALORACIÓN DEL RIESGO		EXPUESTOS		
					Rutina	No Rutina	Descripción	Clasificación	Salud	Seguridad	Fuente	Medio	Individuo	Nivel de Deficiencia (ND)	Nivel de Exposición (NE)	Nivel de Probabilidad (ND*NE)	Interpretación del Nivel de Probabilidad	Nivel de Consecuencia	Nivel de Riesgo e Intervención (NE)	Interpretación del Nivel de Probabilidad	Acceptabilidad del Riesgo	Plantas	Provisionales
OPERATIVO	No definida	Técnico administrativo	Elaboración de documentos e informes	Digitación y archivo	X	Postura (prolongadas, mantenida, forzada y anti)	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Sillas ajustables	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Movimiento repetitivo	Biomecánicas	Tendinitis, síndrome del tunel del carpio	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Manipulación de cargas	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Iluminación (luz visible por exceso o deficiencia)	Físico	Disminución de la agudeza visual	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Hongos	Biológico	Enfermedades de la piel	Ninguno	Ninguno	Uso de guantes y tapabocas	6	4	24	ALTO	10	240	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Locativo (sistema y medios de almacenamiento)	Condiciones de Seguridad	Caidas a nivel, fracturas, contusiones.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Características de la organización del trabajo	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores musculares.	Ninguno	Ninguno	Dinámicas de integración	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores	Ninguno	Ninguno	Capacitación en autocuidado	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	

RECORDADO WITIZ formulada consolidado matriz Peligros VALORES PARA CALIFICAR Hoja1

LIST SCREENCAST MATIC 85%



Jugadores

Cancha



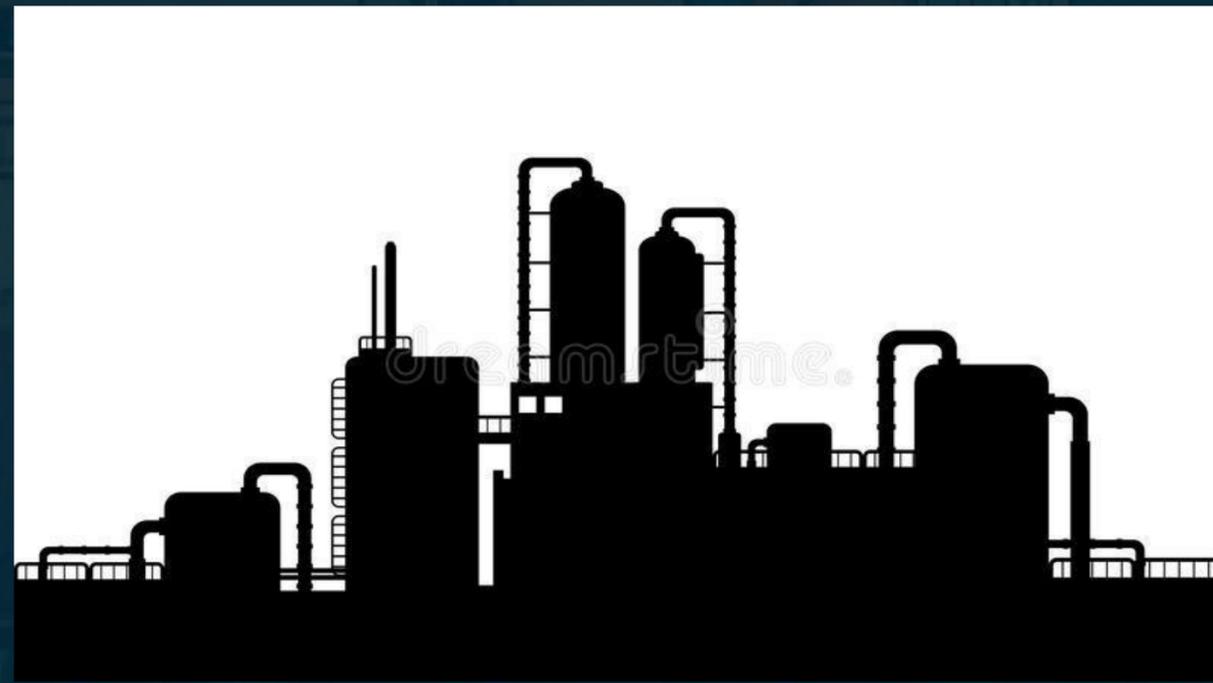
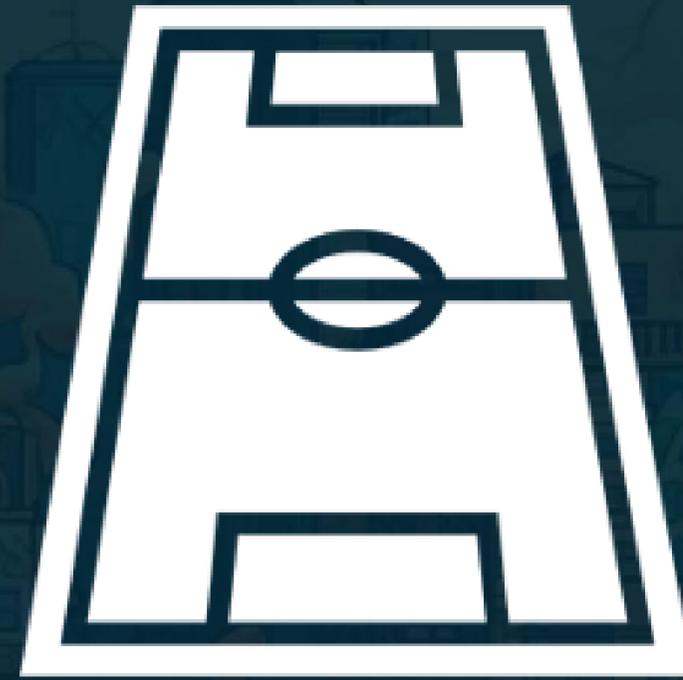
- No usar canilleras
- Hacer una falta
- No Calentar





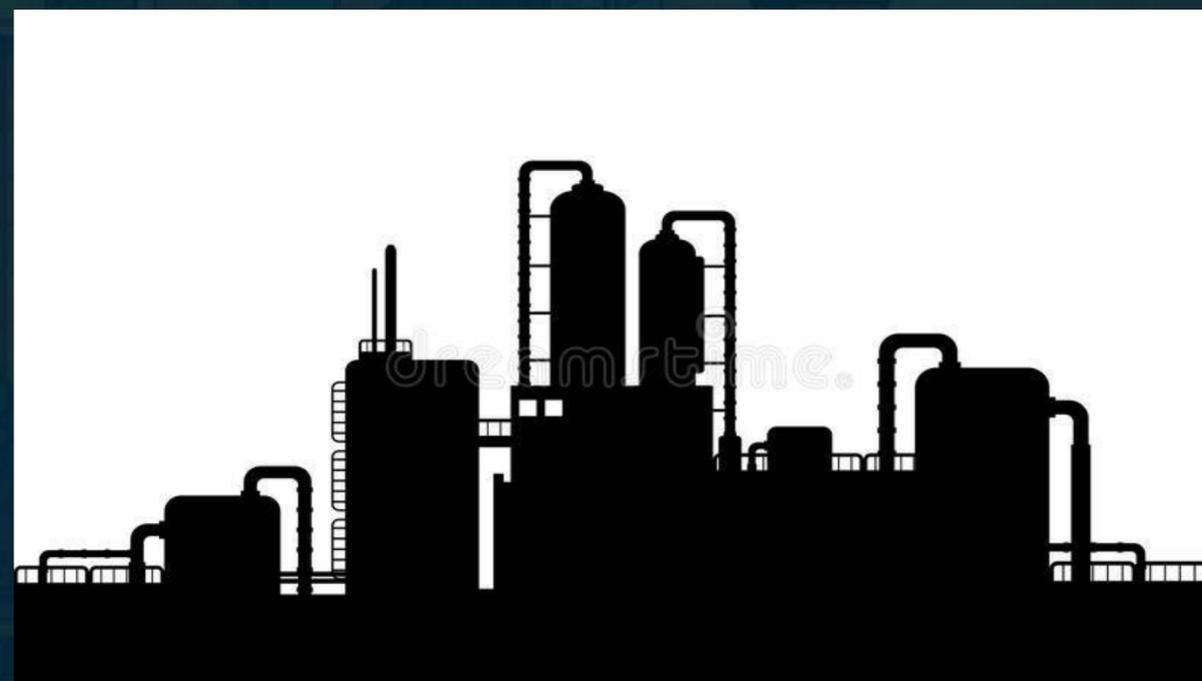
- Cancha mojada
- Pasto en mal estado







Actos
Inseguros



Condiciones
Inseguras



**¿Sabías que el
el cerebro ignora
las cosas inútiles,
aquellas que no
necesita?
Como, por ejemplo,
el primer “el”
de esta frase.**



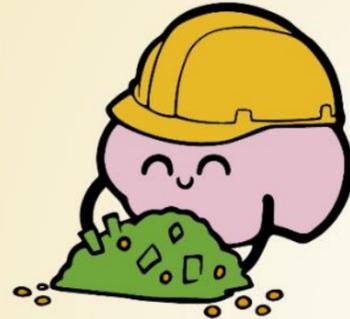
Ley de la Finalidad



LEY DE LA FINALIDAD

EL CEREBRO SOLO DIRIGE SU **ATENCIÓN** A LO QUE CONSIDERA ÚTIL Y QUE LE PUEDA TRAER UN **BENEFICIO**

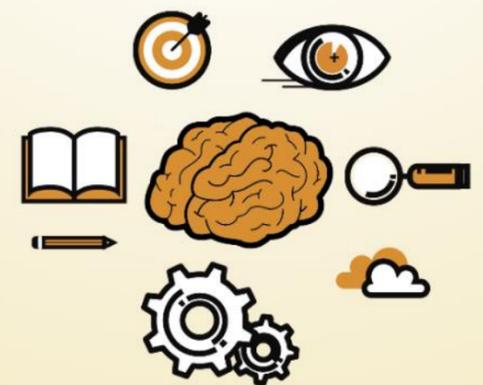
ANA CRISTINA VÉLEZ



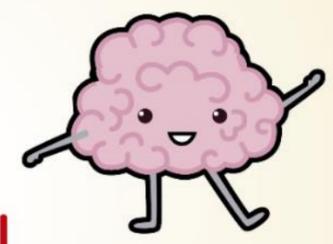
PARA QUE UN ADULTO APRENDA ALGO, PRIMERO DEBE PRESTARLE **ATENCIÓN**



HOY EN DÍA LAS APP'S NOS DISTRAEN CON MÚLTIPLES ALERTAS



EL CEREBRO FILTRA LA INFORMACIÓN, DEJANDO ENTRAR LO QUE **CONSIDERA ÚTIL**



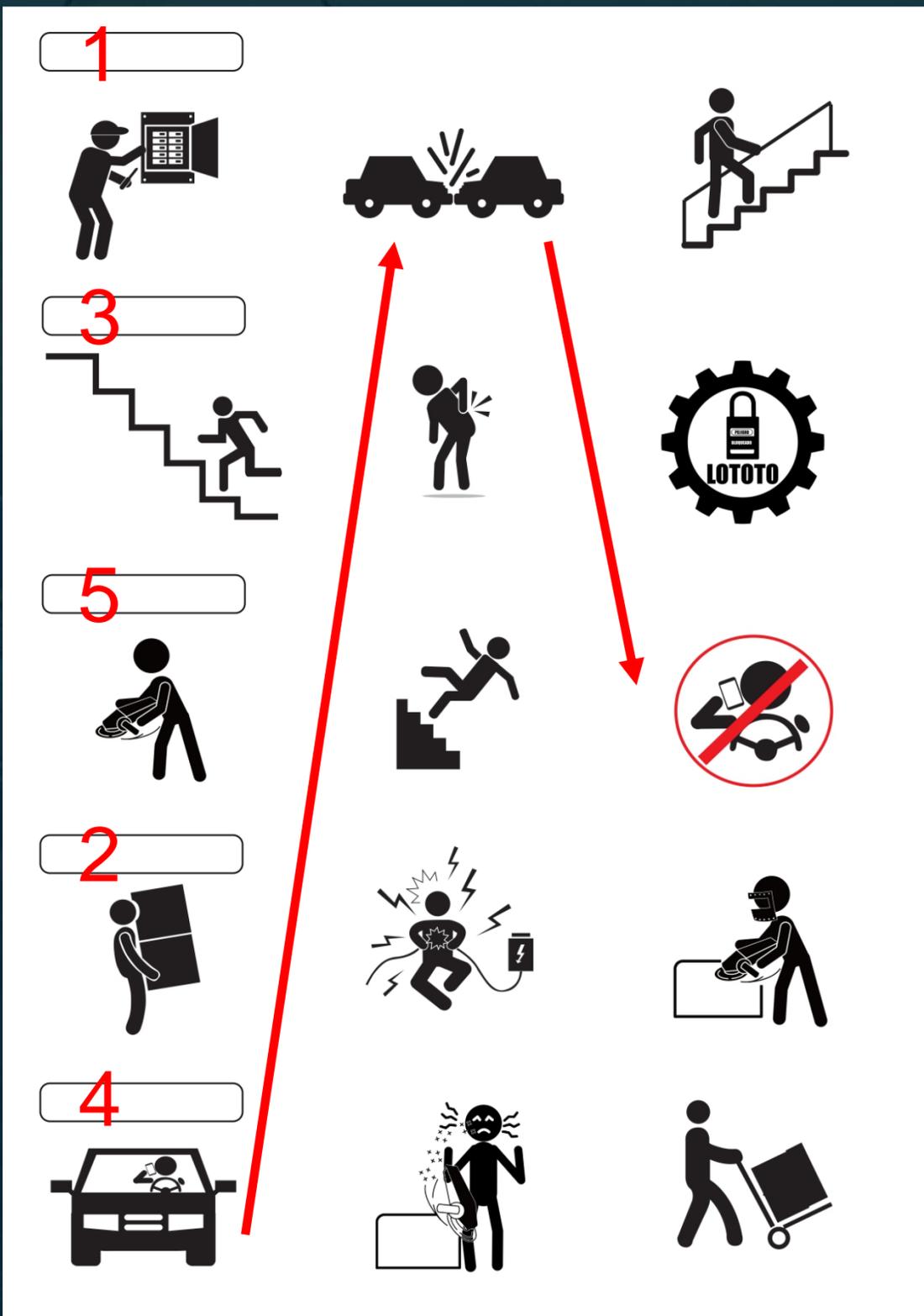
APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

CUANDO LO QUE APRENDE LE SIRVE Y UTILIZA PORQUE ES VALORADO COMO PRIMORDIAL Y ÚTIL

PERO NUESTRO CEREBRO **TIENE MECANISMOS** QUE NOS HACEN FOCALIZAR EN LO QUE NOS INTERESA

"ES FUNDAMENTAL PARA NUESTRA VIDA DIARIA QUE NUESTRO CEREBRO PROCESA LA INFORMACIÓN MÁS IMPORTANTE DE TODO LO QUE SE NOS PRESENTA "

XIAO-JING WANG



Formato de identificación de peligros y evaluación de riesgos1 - Excel

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DE PÁGINA FÓRMULAS DATOS REVISAR VISTA Iniciar sesión

Cortar Copiar Copiar formato Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

M78 Sillas ajustables

MATRIZ DE PELIGROS Y RIESGOS

PROCESO	ZONA/ LUGAR	CARGO	ACTIVIDAD	TAREA	CLASIFICACIÓN		PELIGRO (fuente, situación o acto)		EFECTOS POSIBLES		CONTROL EXISTENTES			EVALUACIÓN DEL RIESGO					VALORACIÓN DEL RIESGO		EXPUESTOS		
					Rutina	No Rutina	Descripción	Clasificación	Salud	Seguridad	Fuente	Medio	Individuo	Nivel de Deficiencia (ND)	Nivel de Exposición (NE)	Nivel de Probabilidad (ND*NE)	Interpretación del Nivel de Probabilidad	Nivel de Consecuencia	Nivel de Riesgo e Intervención (NE)	Interpretación del Nivel de Probabilidad	Acceptabilidad del Riesgo	Plantas	Provisionales
OPERATIVO	No definida	Técnico administrativo	Elaboración de documentos e informes	Digitación y archivo	X	Postura (prolongadas, mantenida, forzada y anti)	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Sillas ajustables	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Movimiento repetitivo	Biomecánicas	Tendinitis, síndrome del tunel del carpio	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Manipulación de cargas	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Iluminación (luz visible por exceso o deficiencia)	Físico	Disminución de la agudeza visual	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Hongos	Biológico	Enfermedades de la piel	Ninguno	Ninguno	Uso de guantes y tapabocas	6	4	24	ALTO	10	240	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Locativo (sistema y medios de almacenamiento)	Condiciones de Seguridad	Caidas a nivel, fracturas, contusiones.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Características de la organización del trabajo	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores musculares.	Ninguno	Ninguno	Dinámicas de integración	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores	Ninguno	Ninguno	Capacitación en autocuidado	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	

RECORDADO WITIZ formulada consolidado matriz Peligros VALORES PARA CALIFICAR Hoja1

SCREENCAST MATIC 85%



NORMA
INTERNACIONAL

ISO
45001

Traducción oficial
Official translation
Traduction officielle

Primera edición
2018-03

**Sistemas de gestión de la seguridad y
salud en el trabajo — Requisitos con
orientación para su uso**

*Occupational health and safety management systems —
Requirements with guidance for use*

*Systèmes de management de la santé et de la sécurité au travail —
Exigences et lignes directrices pour son utilisation*

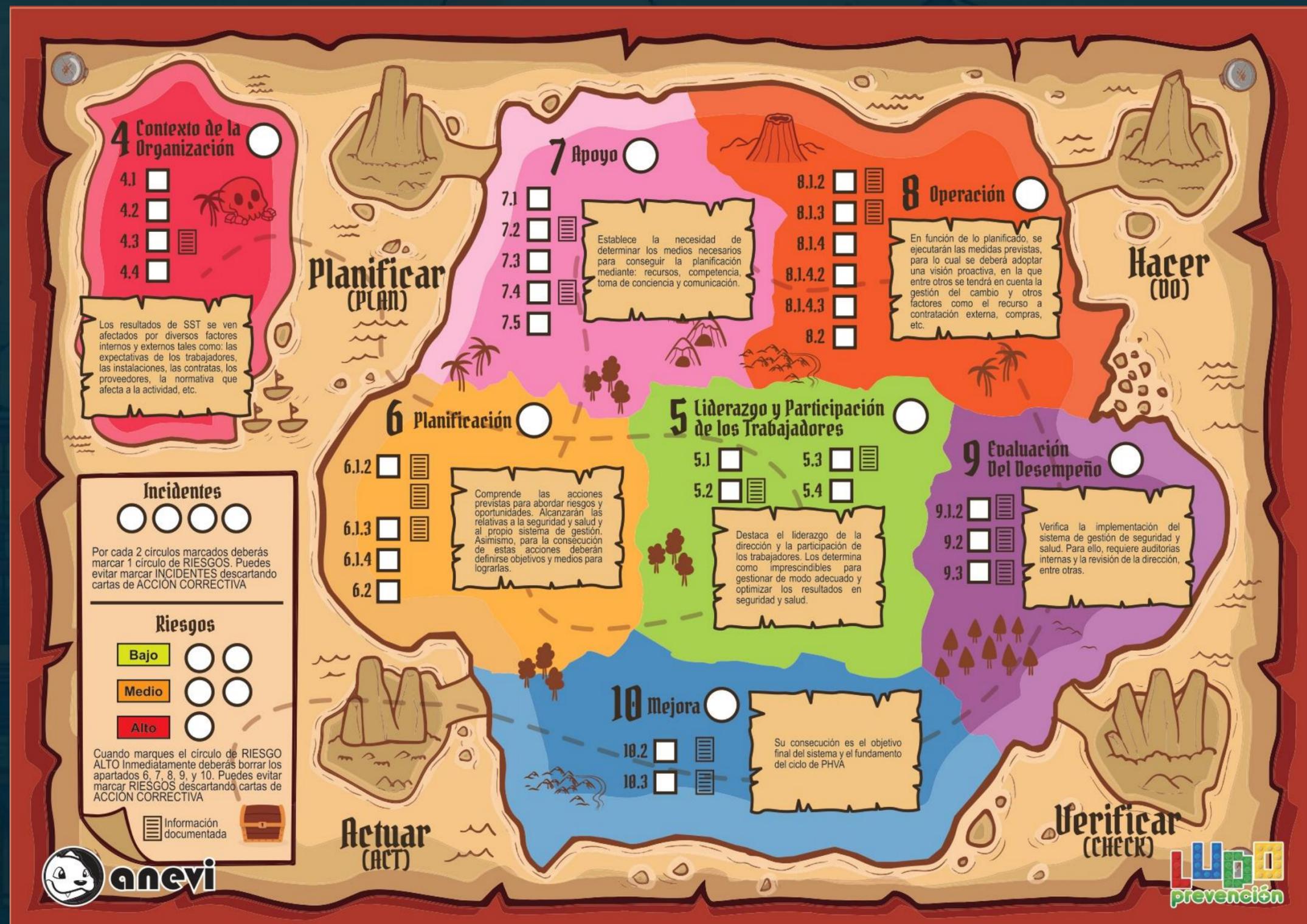
Publicado por la Secretaría Central de ISO en Ginebra, Suiza, como
traducción oficial en español avalada por el *Translation
Management Group*, que ha certificado la conformidad en relación
con las versiones inglesa y francesa.



Número de referencia
ISO 45001:2018
(traducción oficial)

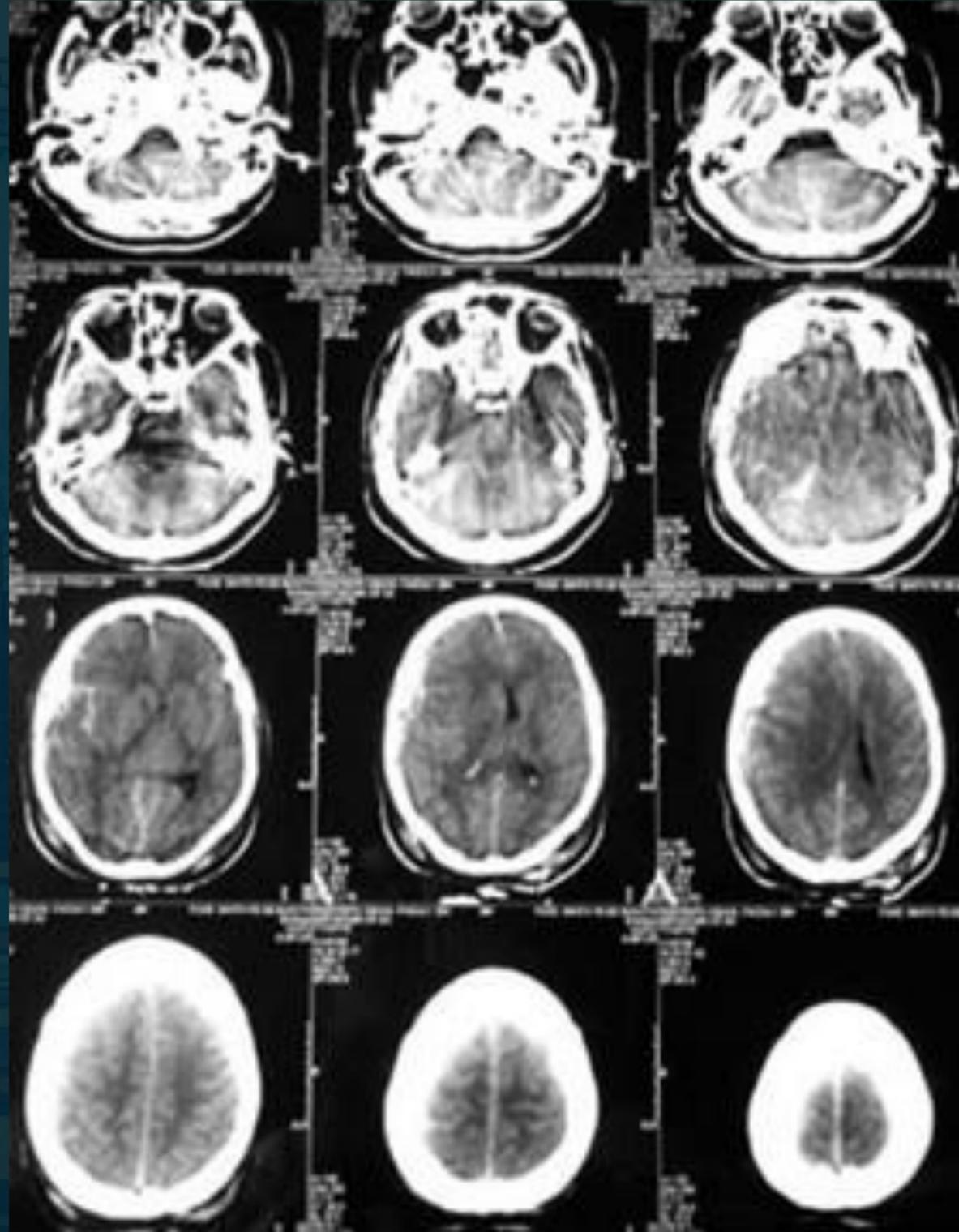
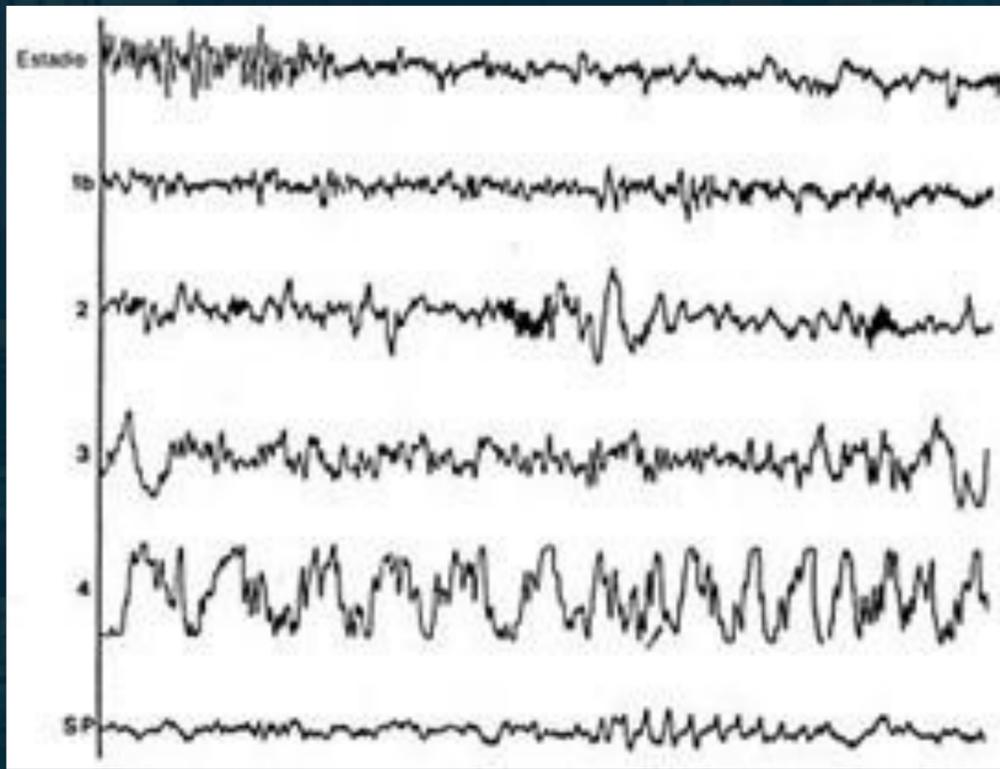
© ISO 2018

- 1.ALCANCE
- 2.REFERENCIAS NORMATIVAS
- 3.TÉRMINOS Y DEFINICIONES
- **4.CONTEXTO DE LA ORGANIZACIÓN**
- 4.1.COMPRENSIÓN DE LA ORGANIZACIÓN Y DE SU CONTEXTO
- 4.2.COMPRENSIÓN DE LAS NECESIDADES Y EXPECTATIVAS DE LOS TRABAJADORES Y DE OTRAS PARTES INTERESADAS
- 4.3.DETERMINACIÓN DEL ALCANCE DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SST
- 4.4.SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SST
- **5.LIDERAZGO Y PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES**
- 5.1.LIDERAZGO Y COMPROMISO
- 5.2.POLÍTICA DE LA SST
- 5.3.ROLES, RESPONSABILIDADES Y AUTORIDADES EN LA ORGANIZACIÓN
- 5.4.CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES
- **6.PLANIFICACIÓN**
- 6.1.ACCIONES PARA ABORDAR RIESGOS Y OPORTUNIDADES
- 6.2.OBJETIVOS DE LA SST Y PLANIFICACIÓN PARA LOGRARLOS
- **7. APOYO**
- 7.1.RECURSOS
- 7.2.COMPETENCIA
- 7.3.TOMA DE CONCIENCIA
- 7.4.COMUNICACIÓN
- 7.5.INFORMACIÓN DOCUMENTADA
- **8.OPERACIÓN**
- 8.1.PLANIFICACIÓN Y CONTROL OPERACIONAL
- 8.1.1.GENERALIDADES
- 8.1.2.ELIMINAR PELIGROS Y REDUCIR RIESGOS PARA LA SST
- 8.1.3.GESTIÓN DEL CAMBIO
- 8.1.4.COMPRAS
- 8.2.PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS
- **9.EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO**
- 9.1.SEGUIMIENTO, MEDICIÓN, ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO
- 9.2.AUDITORÍA INTERNA
- 9.3.REVISIÓN POR LA DIRECCIÓN
- **10.MEJORA**
- 10.1.GENERALIDADES
- 10.2.INCIDENTES, NO CONFORMIDADES Y ACCIONES CORRECTIVAS
- 10.3.MEJORA CONTINUA



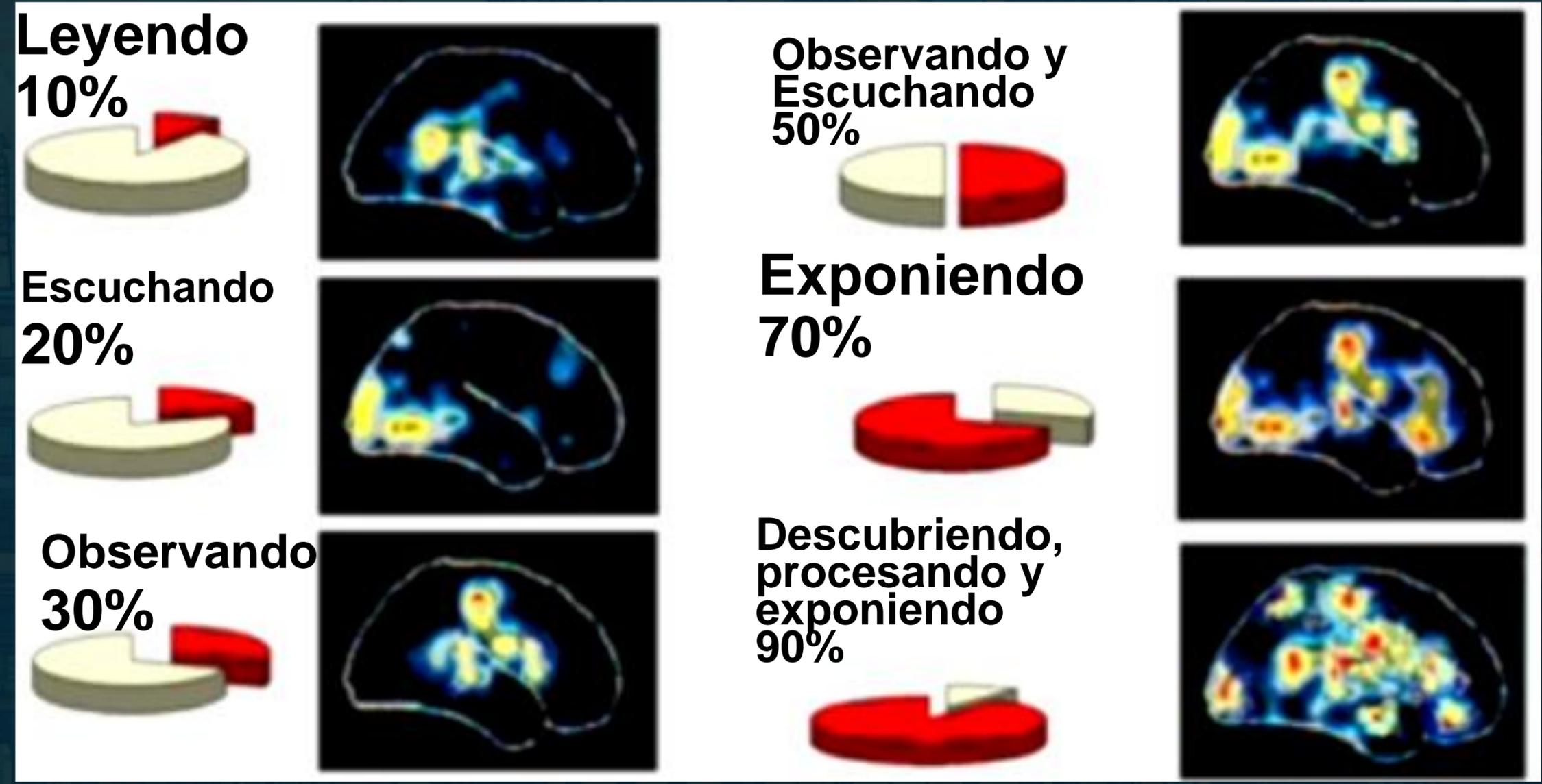
Filtrar, seleccionar





CANALES DE APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO

(Roeders, P., 2005 – Raichle, M., 1994)



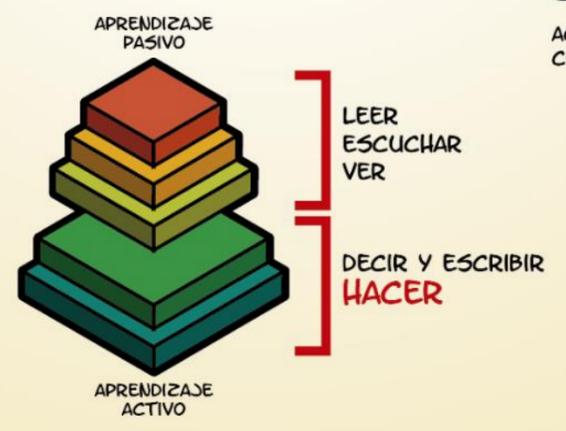
LEY DE LA ACTIVIDAD

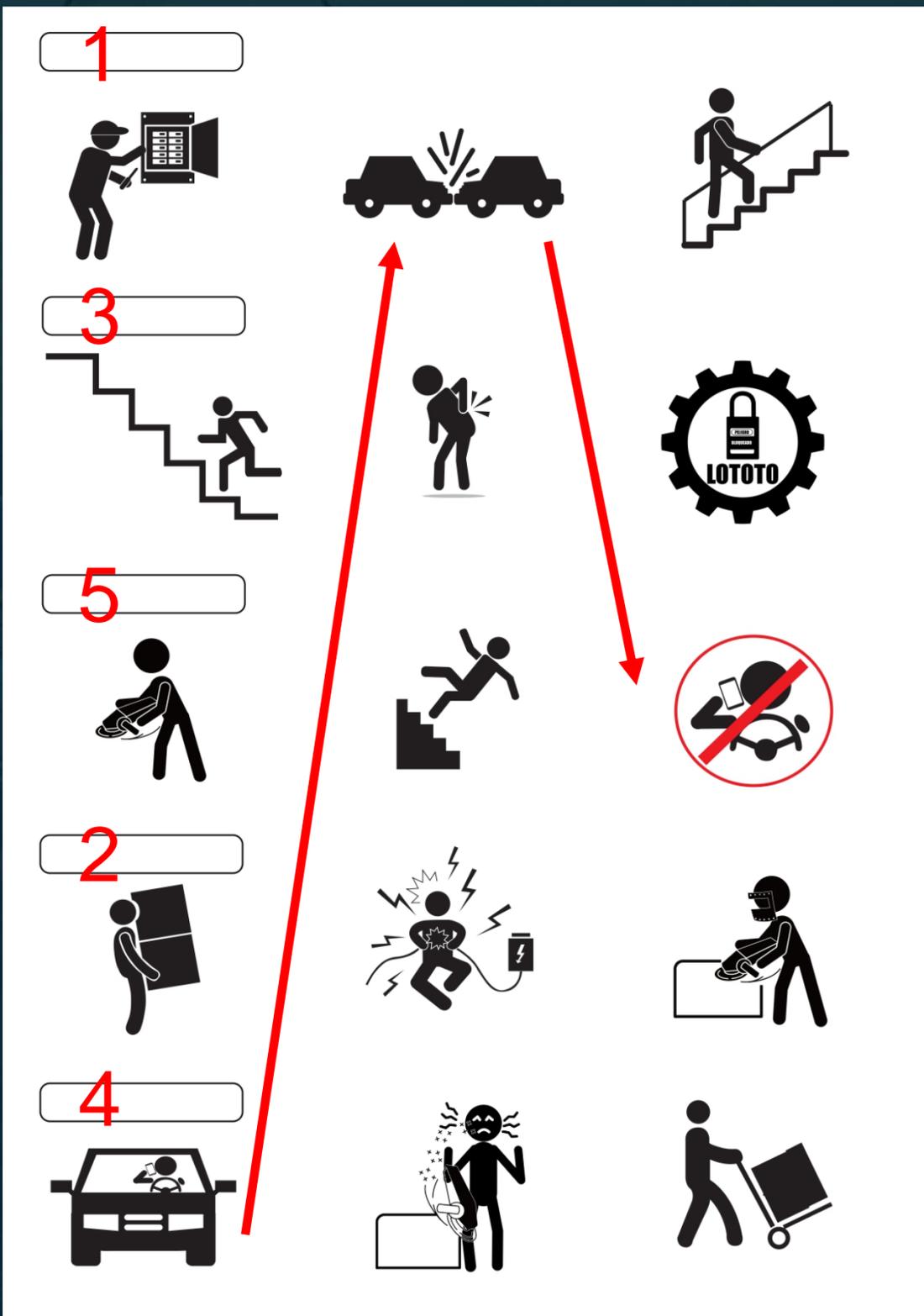


EL APRENDIZAJE EN ADULTOS DEBE SER INTEGRADO CON EL **HACER**



LA CLAVE DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO ES QUE SEA ACTIVO





Formato de identificación de peligros y evaluación de riesgos1 - Excel

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DE PÁGINA FÓRMULAS DATOS REVISAR VISTA

Cortar Copiar Copiar formato Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

M78 Sillas ajustables

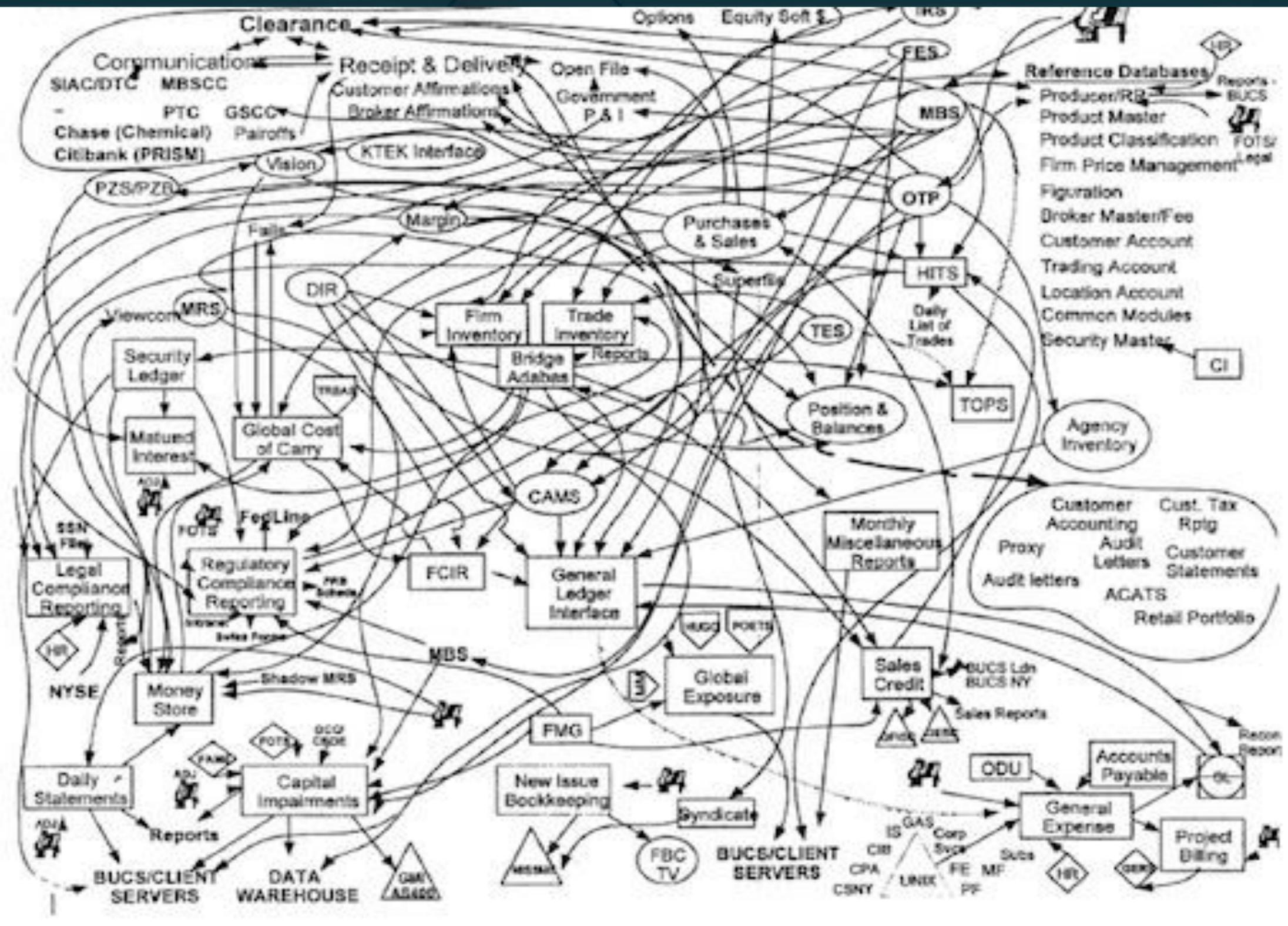
MATRIZ DE PELIGROS Y RIESGOS

PROCESO	ZONA/ LUGAR	CARGO	ACTIVIDAD	TAREA	CLASIFICACIÓN		PELIGRO (fuente, situación o acto)		EFECTOS POSIBLES		CONTROL EXISTENTES			EVALUACIÓN DEL RIESGO					VALORACIÓN DEL RIESGO		EXPUESTOS		
					Rutina	No Rutina	Descripción	Clasificación	Salud	Seguridad	Fuente	Medio	Individuo	Nivel de Deficiencia (ND)	Nivel de Exposición (NE)	Nivel de Probabilidad (ND*NE)	Interpretación del Nivel de Probabilidad	Nivel de Consecuencia	Nivel de Riesgo e Intervención (NE)	Interpretación del Nivel de	Acceptabilidad del Riesgo	Plantas	Provisionales
OPERATIVO	No definida	Técnico administrativo	Elaboración de documentos e informes	Digitación y archivo	X	Postura (prolongadas, mantenida, forzada y anti)	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Sillas ajustables	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Movimiento repetitivo	Biomecánicas	Tendinitis, síndrome del tunel del carpio	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Manipulación de cargas	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Iluminación (luz visible por exceso o deficiencia)	Físico	Disminución de la agudeza visual	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Hongos	Biológico	Enfermedades de la piel	Ninguno	Ninguno	Uso de guantes y tapabocas	6	4	24	ALTO	10	240	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Locativo (sistema y medios de almacenamiento)	Condiciones de Seguridad	Caidas a nivel, fracturas, contusiones.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Características de la organización del trabajo	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores musculares.	Ninguno	Ninguno	Dinámicas de integración	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores	Ninguno	Ninguno	Capacitación en autocuidado	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	

RECORDED WITH SCREENCAST MATIC

formulada consolidado matriz Peligros VALORES PARA CALIFICAR Hoja1

85%





Me avergüenza un poco contar mis curiosidades personales, pero les voy a confesar esta: 😊

En mi cocina hay muchísimas cucharas, se ven por doquier, lo cual me fascina. Incluso, cuando tengo días sin verlas, las busco por todos los estantes, en las gavetas y debajo del fregadero. El vecindario entero conoce esa debilidad mía, pero ya a nadie le importa.

Sorprendente, ¿no? 😊

Vuelve a leer. Nuestra mente nos hace malas jugadas en ocasiones.







Like



Love



Haha



Yay



Wow



Sad

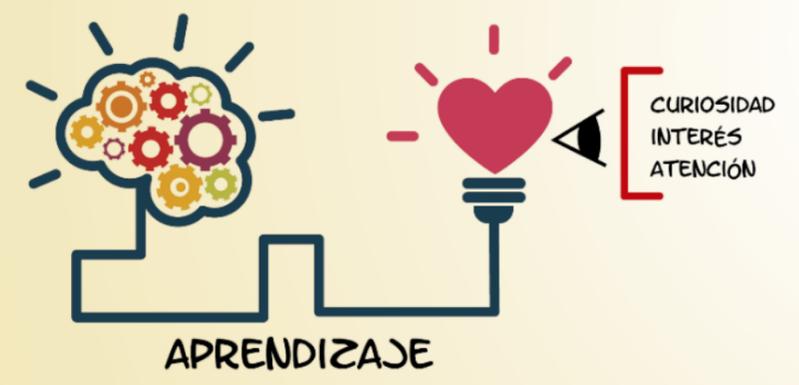


Angry

LEY DEL AFECTO

MAYA ANGELOU
"LA GENTE OLVIDARÁ LO QUE DIJISTE, LO QUE HICISTE PERO NUNCA OLVIDARÁ COMO LA HICISTE SENTIR"

LO QUE ABRE LA PUERTA A APRENDER ES LA EMOCIÓN



EL APRENDIZAJE CON **EMOCIÓN** TIENE MAYOR DURACIÓN

NO PIDAS PRESTADA LA ATENCIÓN CAPTALA CON **EMOCIÓN**

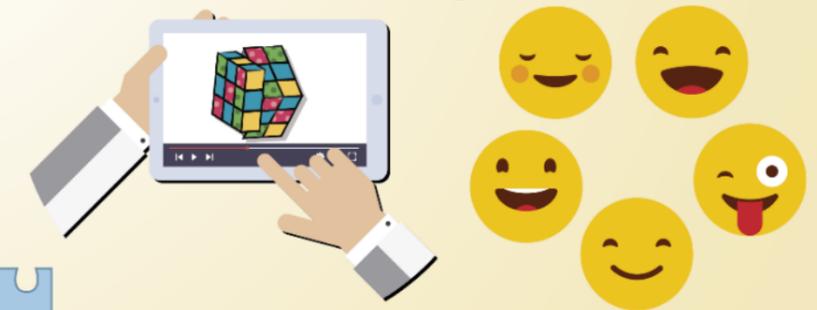
"AQUELLO QUE NO RESULTA SIGNIFICATIVO PARA NOSOTROS, NO SUSCITA NUESTRA ATENCIÓN"

FUNDACIÓN CADAH

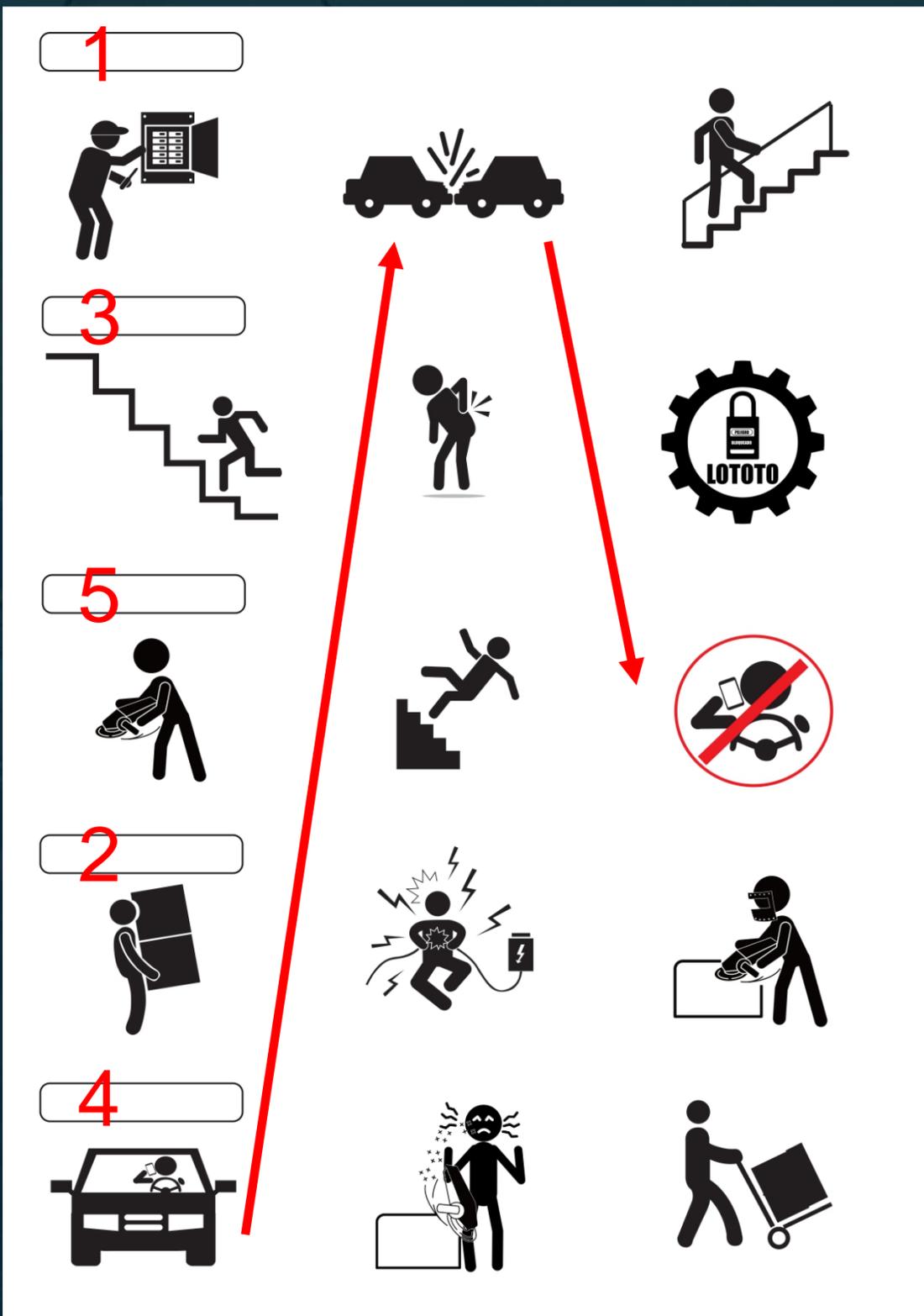


EN UNA CAPACITACIÓN DE SST LOS TRABAJADORES PODRÍAN EXPERIMENTAR DISTINTAS EMOCIONES: MIEDO, TRISTEZA, REPULSIÓN.

EMOCIONES NEGATIVAS
REPRIMIDAS POR EL CEREBRO
VS



EMOCIONES POSITIVAS
AFIANZAN EL APRENDIZAJE



Formato de identificación de peligros y evaluación de riesgos1 - Excel

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DE PÁGINA FÓRMULAS DATOS REVISAR VISTA Iniciar sesión

Cortar Copiar Copiar formato Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

M78 Sillas ajustables

MATRIZ DE PELIGROS Y RIESGOS

PROCESO	ZONA/ LUGAR	CARGO	ACTIVIDAD	TAREA	CLASIFICACIÓN		PELIGRO (fuente, situación o acto)		EFECTOS POSIBLES		CONTROL EXISTENTES			EVALUACIÓN DEL RIESGO					VALORACIÓN DEL RIESGO		EXPUESTOS		
					Rutina	No Rutina	Descripción	Clasificación	Salud	Seguridad	Fuente	Medio	Individuo	Nivel de Deficiencia (ND)	Nivel de Exposición (NE)	Nivel de Probabilidad (ND*NE)	Interpretación del Nivel de Probabilidad	Nivel de Consecuencia	Nivel de Riesgo e Intervención (NE)	Interpretación del Nivel de Probabilidad	Acceptabilidad del Riesgo	Plantas	Provisionales
OPERATIVO	No definida	Técnico administrativo	Elaboración de documentos e informes	Digitación y archivo	X	Postura (prolongadas, mantenida, forzada y anti)	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Sillas ajustables	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Movimiento repetitivo	Biomecánicas	Tendinitis, síndrome del tunel del carpio	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Manipulación de cargas	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Iluminación (luz visible por exceso o deficiencia)	Físico	Disminución de la agudeza visual	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Hongos	Biológico	Enfermedades de la piel	Ninguno	Ninguno	Uso de guantes y tapabocas	6	4	24	ALTO	10	240	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Locativo (sistema y medios de almacenamiento)	Condiciones de Seguridad	Caidas a nivel, fracturas, contusiones.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Características de la organización del trabajo	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores musculares.	Ninguno	Ninguno	Dinámicas de integración	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores	Ninguno	Ninguno	Capacitación en autocuidado	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	

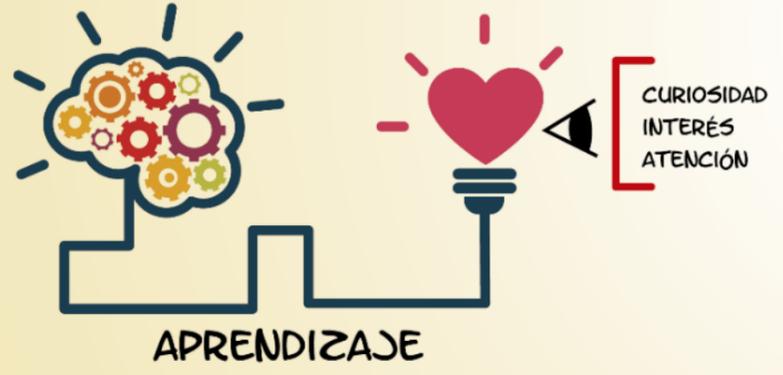
RECORDADO WITIZ formulada consolidado matriz Peligros VALORES PARA CALIFICAR Hoja1

LIST SCREENCAST MATIC 85%

LEY DEL AFECTO

MAYA ANGELOU
"LA GENTE OLVIDARÁ LO QUE DIZISTE, LO QUE HICISTE PERO NUNCA OLVIDARÁ COMO LA HICISTE SENTIR"

LO QUE ABRE LA PUERTA A APRENDER ES LA EMOCIÓN

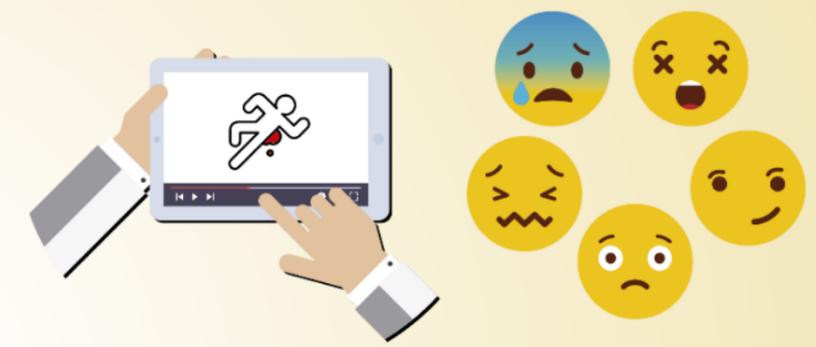


EL APRENDIZAJE CON **EMOCIÓN** TIENE MAYOR DURACIÓN

NO PIDAS PRESTADA LA ATENCIÓN CAPTALA CON **EMOCIÓN**

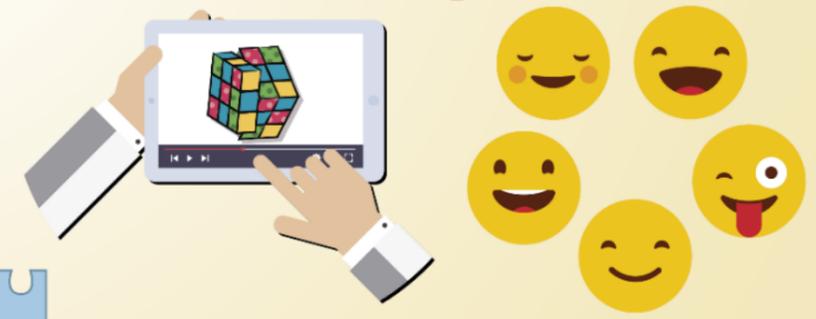
"AQUELLO QUE NO RESULTA SIGNIFICATIVO PARA NOSOTROS, NO SUSCITA NUESTRA ATENCIÓN"

FUNDACIÓN CADAH



EN UNA CAPACITACIÓN DE SST LOS TRABAJADORES PODRÍAN EXPERIMENTAR DISTINTAS EMOCIONES: MIEDO, TRISTEZA, REPULSIÓN.

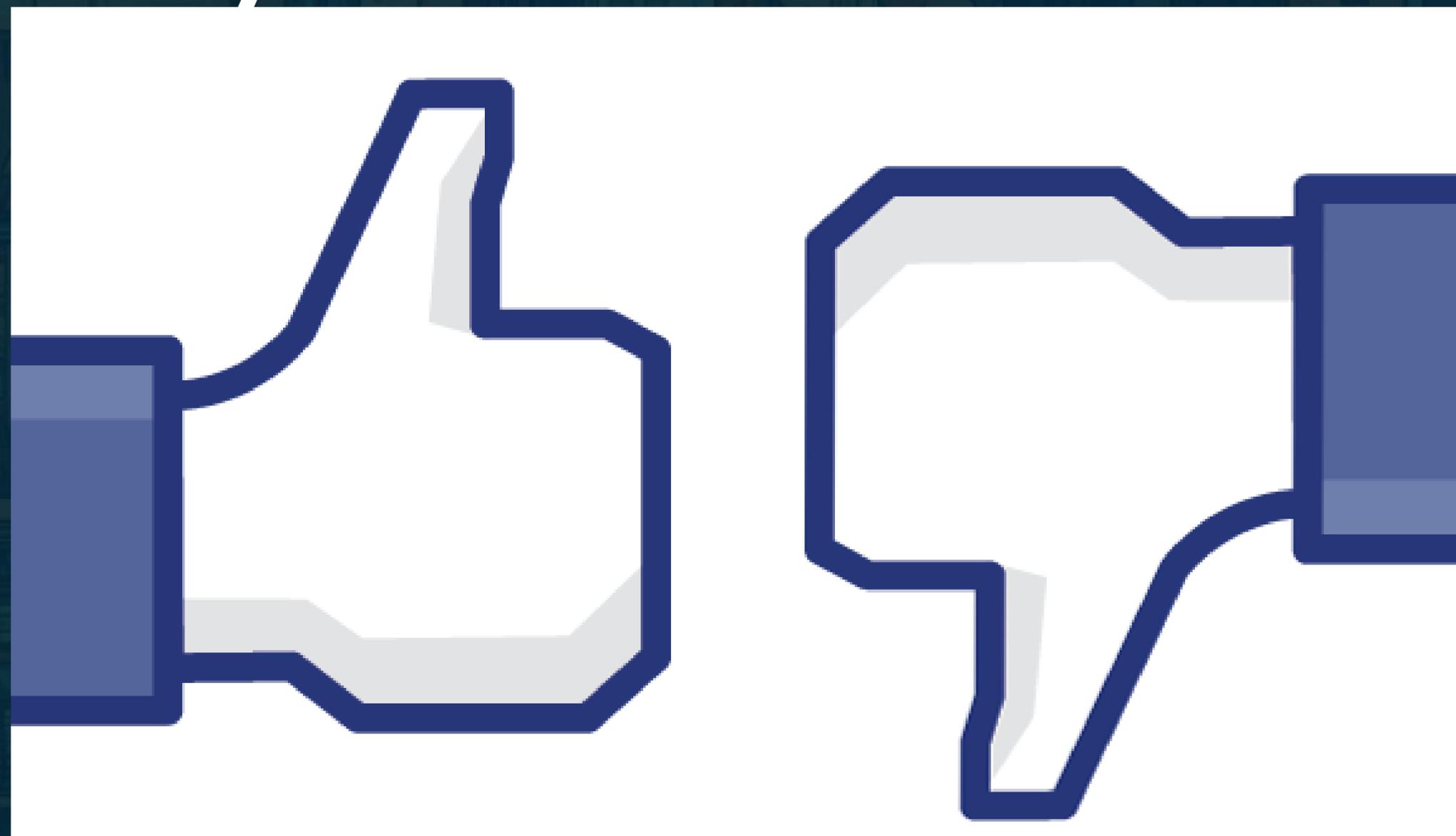
EMOCIONES NEGATIVAS
REPRIMIDAS POR EL CEREBRO
VS



EMOCIONES POSITIVAS
AFIANZAN EL APRENDIZAJE



Ley del **Afecto**



LEY DE LA PERIODICIDAD

CICLO 1 EL APRENDIZAJE EXIGE ATENCIÓN



ATENCIÓN	NIVEL
5 - 8 MIN	INICIAL
8 - 12 MIN	JUNIOR
12 - 15 MIN	MIDLE
12 - 15 MIN	SENIOR
15 - 18 MIN	GRADO

15 ATENCIÓN PROMEDIO
MINUTOS

CAPACITACIONES ACTIVAS
CAMBIOS DE ACTIVIDAD
CADA 15 MINUTOS

HERNAN ALDANA
(UNIV. DE BELGRANO)



CICLO 2 EL APRENDIZAJE EXIGE PAUSAS

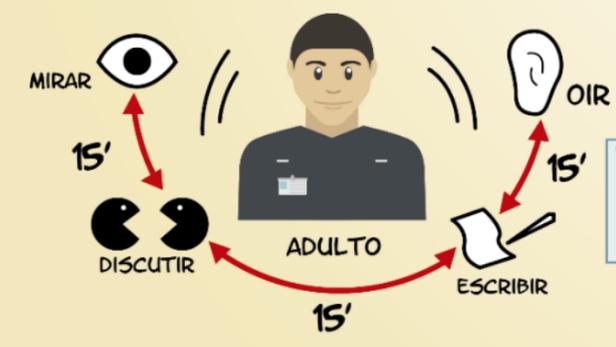


- PAUSAS ACTIVAS PEDAGÓGICAS**
1. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
 2. AUTOMASAJE
 3. ESTIRAMIENTO DENTRO DEL AULA
 4. MANEJO DE VOZ - EXPRESIÓN CORPORAL
 5. DINÁMICA DE CONCENTRACIÓN - ATENCIÓN
 6. AROMATERAPIA - MUSICOTERAPIA
 7. RELAJACIÓN - MEDITACIÓN

LIGIA SALAZAR CHEVARRIA

Atención

10 - 18 MINUTOS ININTERRUMPIDOS



JOHNSTONE Y PERCIVAL (1976)

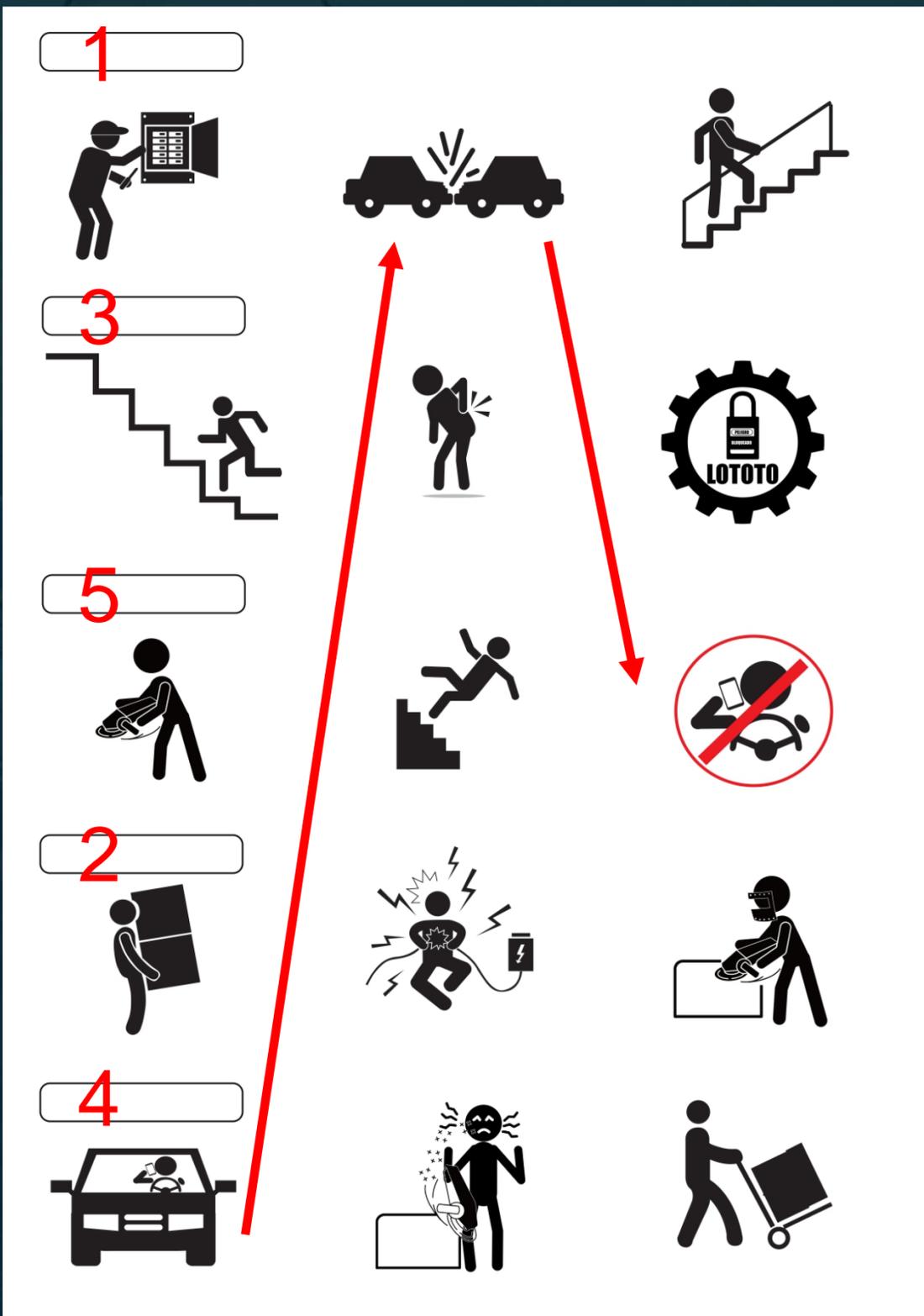


CICLO 3 EL APRENDIZAJE TOMA EN CUENTA LA ACTIVACIÓN DE NECESIDADES FISIOLÓGICAS



Tiempo de atención durante la instrucción **continua** de nuevos contenidos

Nivel	Atención sostenida
Jardín	5 - 8 minutos
Junior	8 - 12 minutos
Middle	12 - 15 minutos
Senior	12 - 15 minutos
Grado (Universidad)	15 - 18 minutos



Formato de identificación de peligros y evaluación de riesgos1 - Excel

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DE PÁGINA FÓRMULAS DATOS REVISAR VISTA

Cortar Copiar Copiar formato Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

M78 Sillas ajustables

MATRIZ DE PELIGROS Y RIESGOS

PROCESO	ZONA/ LUGAR	CARGO	ACTIVIDAD	TAREA	CLASIFICACIÓN		PELIGRO (fuente, situación o acto)		EFECTOS POSIBLES		CONTROL EXISTENTES			EVALUACIÓN DEL RIESGO					VALORACIÓN DEL RIESGO		EXPUESTOS		
					Rutina	No Rutina	Descripción	Clasificación	Salud	Seguridad	Fuente	Medio	Individuo	Nivel de Deficiencia (ND)	Nivel de Exposición (NE)	Nivel de Probabilidad (ND*NE)	Interpretación del Nivel de Probabilidad	Nivel de Consecuencia	Nivel de Riesgo e Intervención (NE)	Interpretación del Nivel de	Acceptabilidad del Riesgo	Planta	Provisionales
OPERATIVO	No definida	Técnico administrativo	Elaboración de documentos e informes	Digitación y archivo	X	Postura (prolongadas, mantenida, forzada y anti)	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Sillas ajustables	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Movimiento repetitivo	Biomecánicas	Tendinitis, síndrome del tunel del carpio	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Manipulación de cargas	Biomecánicas	Lumbalgias, cervicalgias	Ninguno	Ninguno	Pausas activas	2	3	6	MEDIO	25	150	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Iluminación (luz visible por exceso o deficiencia)	Físico	Disminución de la agudeza visual	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Hongos	Biológico	Enfermedades de la piel	Ninguno	Ninguno	Uso de guantes y tapabocas	6	4	24	ALTO	10	240	II	ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	0	1	0	
						Locativo (sistema y medios de almacenamiento)	Condiciones de Seguridad	Caidas a nivel, fracturas, contusiones.	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	BAJO	10	40	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Características de la organización del trabajo	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores musculares.	Ninguno	Ninguno	Dinámicas de integración	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	
						Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la	Psicosocial	Stress laboral, fatiga, cansancio, dolores	Ninguno	Ninguno	Capacitación en autocuidado	6	2	12	ALTO	10	120	II	MEJORABLE	0	1	0	

RECORDED WITH SCREENCAST MATIC

formulada consolidado matriz Peligros VALORES PARA CALIFICAR Hoja1

85%

LEY DE LA PERIODICIDAD

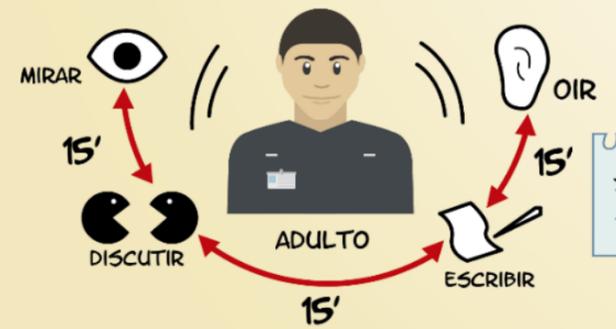
CICLO 1 EL APRENDIZAJE EXIGE ATENCIÓN



ATENCIÓN	NIVEL
5 - 8 MIN	INICIAL
8 - 12 MIN	JUNIOR
12 - 15 MIN	MIDLE
12 - 15 MIN	SENIOR
15 - 18 MIN	GRADO

15 ATENCIÓN PROMEDIO
MINUTOS

CAPACITACIONES ACTIVAS
CAMBIOS DE ACTIVIDAD
CADA 15 MINUTOS

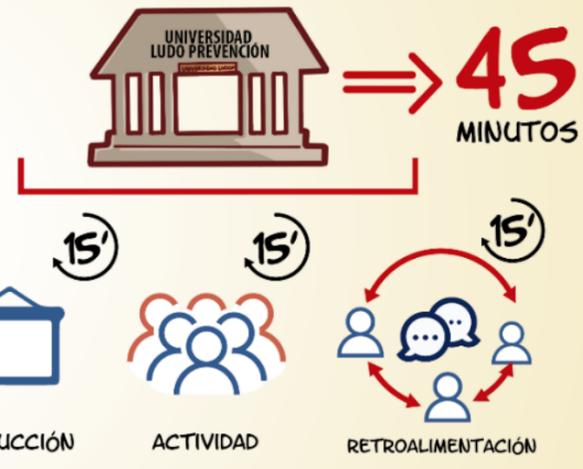


HERNAN ALDANA
(UNIV. DE BELGRANO)

JOHNSTONE Y PERCIVAL
(1976)



CICLO 2 EL APRENDIZAJE EXIGE PAUSAS



- PAUSAS ACTIVAS PEDAGÓGICAS**
1. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
 2. AUTOMASAJE
 3. ESTIRAMIENTO DENTRO DEL AULA
 4. MANEJO DE VOZ - EXPRESIÓN CORPORAL
 5. DINÁMICA DE CONCENTRACIÓN - ATENCIÓN
 6. AROMATERAPIA - MUSICOTERAPIA
 7. RELAJACIÓN - MEDITACIÓN

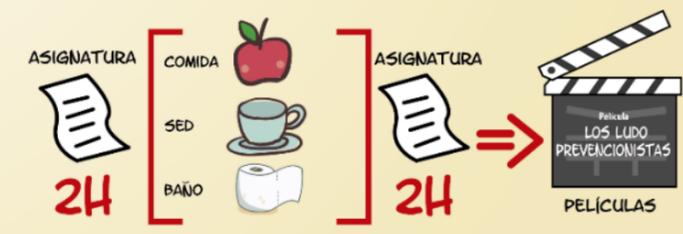
LIGIA SALAZAR CHEVARRIA

Atención

10 - 18 MINUTOS ININTERRUMPIDOS



CICLO 3 EL APRENDIZAJE TOMA EN CUENTA LA ACTIVACIÓN DE NECESIDADES FISIOLÓGICAS





¿Cuánto
tiempo dura 1
hora
académica?



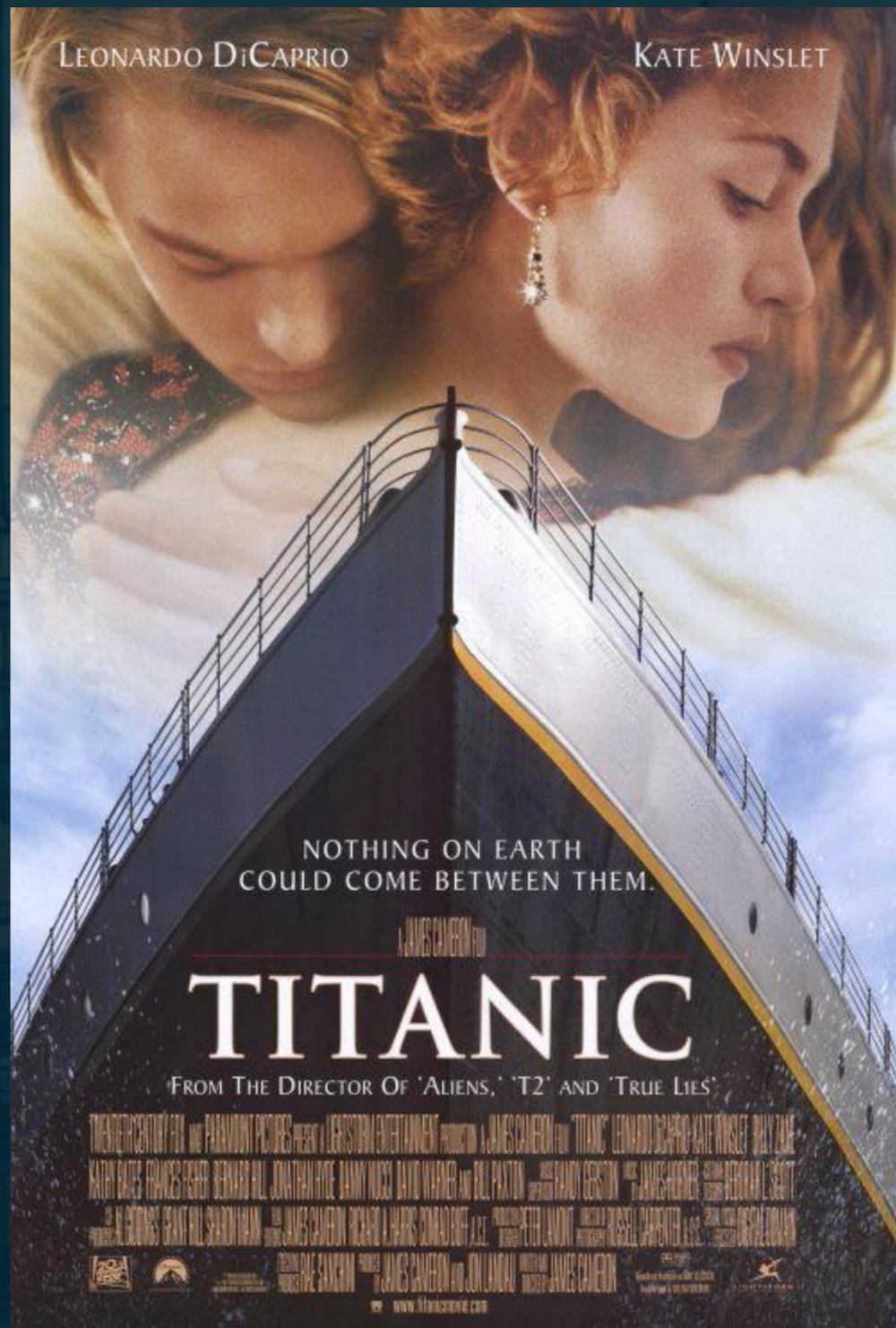


Horario escolar

Horas	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 a 9:45	LENGUA	RELIGIÓN. ALTERNATIVA	LENGUA	LENGUA	LENGUA
9:45 a 10:30	LENGUA	RELIGIÓN. ALTERNATIVA	LENGUA	LENGUA	MATES
10:30 a 11:15	INGLÉS	LENGUA	MATES	MATES	NATURALES
11:15 a 12:00	MATES	MATES	E. FÍSICA	INGLÉS	E. FÍSICA
12:00 a 12:30	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:30 a 13:15	NATURALES	SOCIALES	MATES	MATES	SOCIALES
13:15 a 14:00	MÚSICA	INGLÉS	NATURALES	SOCIALES	PLÁSTICA



En Promedio
¿Cuánto dura
una película?



2 HRS



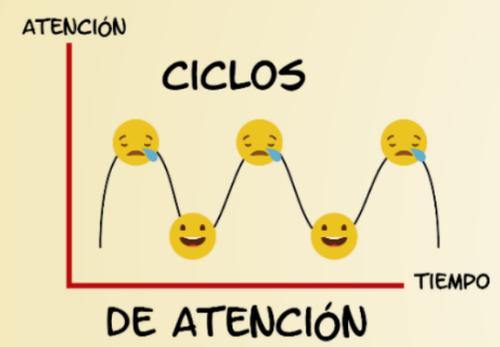
Ley de la Periodicidad



LEY DE LA PERIODICIDAD



CICLO 1 EL APRENDIZAJE EXIGE ATENCIÓN



15 ATENCIÓN PROMEDIO
MINUTOS

CAPACITACIONES ACTIVAS
CAMBIOS DE ACTIVIDAD
CADA 15 MINUTOS

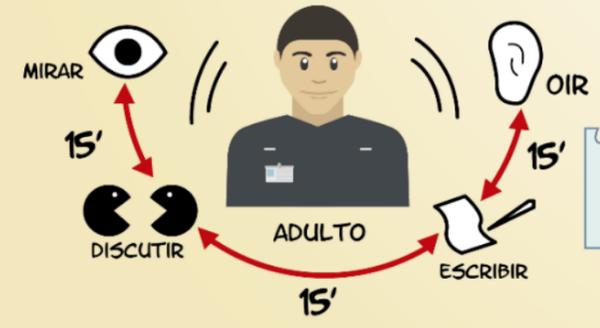
ATENCIÓN	NIVEL
5 - 8 MIN	INICIAL
8 - 12 MIN	JUNIOR
12 - 15 MIN	MIDLE
12 - 15 MIN	SENIOR
15 - 18 MIN	GRADO

HERNAN ALDANA
(UNIV. DE BELGRANO)



Atención

10 - 18 MINUTOS ININTERRUMPIDOS



JOHNSTONE Y PERCIVAL
(1976)



CICLO 2 EL APRENDIZAJE EXIGE PAUSAS



- PAUSAS ACTIVAS PEDAGÓGICAS**
1. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
 2. AUTOMASAJE
 3. ESTIRAMIENTO DENTRO DEL AULA
 4. MANEJO DE VOZ - EXPRESIÓN CORPORAL
 5. DINÁMICA DE CONCENTRACIÓN - ATENCIÓN
 6. AROMATERAPIA - MUSICOTERAPIA
 7. RELAJACIÓN - MEDITACIÓN

LIGIA SALAZAR CHEVARRIA

CICLO 3 EL APRENDIZAJE TOMA EN CUENTA LA ACTIVACIÓN DE NECESIDADES FISIOLÓGICAS



Ley de la Repetición

Cuando repito 7 veces algo lo fijo en el subconciente
Cuando repito 7 veces algo lo fijo en el subconciente
Cuando repito 7 veces algo lo fijo en el subconciente
Cuando repito 7 veces algo lo fijo en el subconciente
Cuando repito 7 veces algo lo fijo en el subconciente
Cuando repito 7 veces algo lo fijo en el subconciente
Cuando repito 7 veces algo lo fijo en el subconciente
Cuando repito 7 veces algo lo fijo en el subconciente

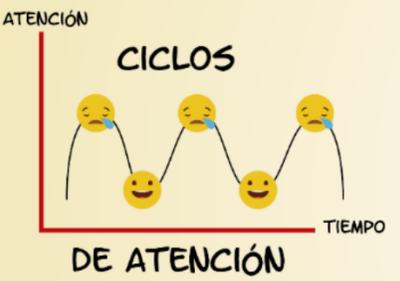
LISTO
Trabajo
Terminado



Basados en el texto: Ley de la Repetición, haz una Infografía

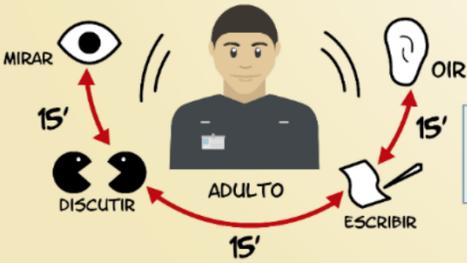
LEY DE LA PERIODICIDAD

CICLO 1 EL APRENDIZAJE EXIGE ATENCIÓN



15 MINUTOS ATENCIÓN PROMEDIO

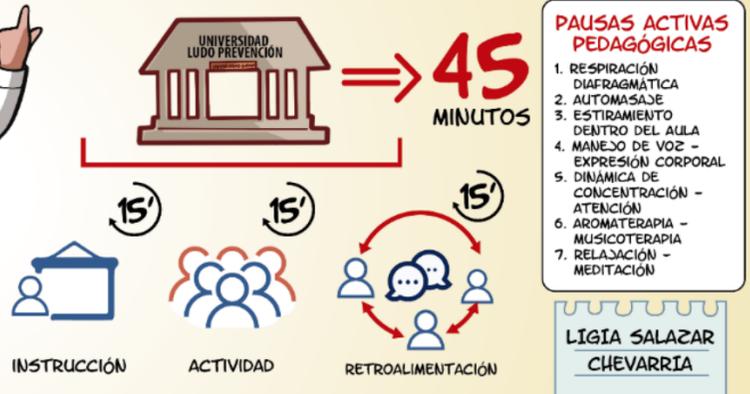
CAPACITACIONES ACTIVAS
CAMBIOS DE ACTIVIDAD
CADA 15 MINUTOS



ADULTO

MIRAR 15' DISCUTIR 15' OIR 15' ESCRIBIR 15'

CICLO 2 EL APRENDIZAJE EXIGE PAUSAS



45 MINUTOS PAUSAS ACTIVAS PEDAGÓGICAS

- RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
- AUTOMASAJE
- ESTIRAMIENTO DENTRO DEL AULA
- MANEJO DE VOZ - EXPRESIÓN CORPORAL
- DINÁMICA DE CONCENTRACIÓN - ATENCIÓN
- AROMATERAPIA - MUSICOTERAPIA
- RELAJACIÓN - MEDITACIÓN

15' INSTRUCCIÓN 15' ACTIVIDAD 15' RETROALIMENTACIÓN



Atención

10 - 18 MINUTOS ININTERRUMPIDOS

ATENCIÓN	NIVEL
5 - 8 MIN	INICIAL
8 - 12 MIN	JUNIOR
12 - 15 MIN	MIDLE
12 - 15 MIN	SENIOR
15 - 18 MIN	GRADO

HERNAN ALDANA
(UNIV. DE BELGRANO)

LIGIA SALAZAR CHEVARRIA

CICLO 3 EL APRENDIZAJE TOMA EN CUENTA LA ACTIVACIÓN DE NECESIDADES FISIOLÓGICAS



5 PRIMEROS MINUTOS 10 MINUTOS 20 MINUTOS

JOHNSTONE Y PERCIVAL (1976)

ASIGNATURA 24h

COMIDA SED BAÑO

ASIGNATURA 24h

PELICULAS

Ley

Imagen

Esta Ley dice...

Aplicando esta Ley

“Frase”

Según Investigaciones



Actividad



Finalidad



Asociación



Afecto



Repetición



Periodicidad





Asociación



Finalidad



Actividad



Afecto



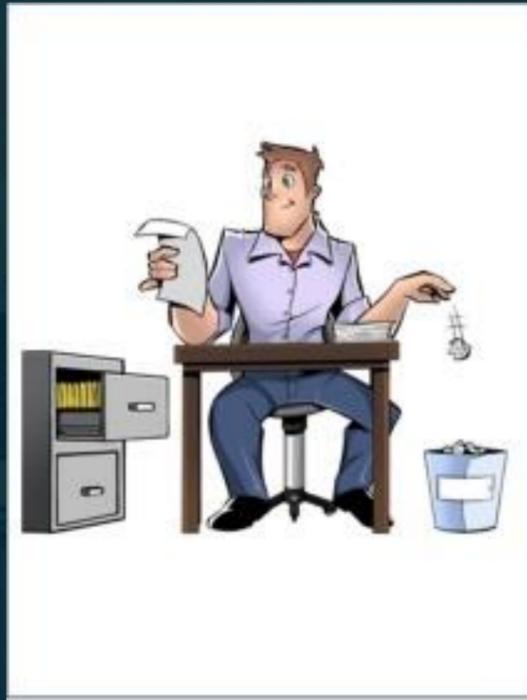
Periodicidad



Repetición







Ley

Imagen

Esta Ley dice...

Aplicando esta Ley

“Frase”

Según Investigaciones

Esta ley dice que:

Debemos averiguar los conocimientos previos de nuestros alumnos a fin de que la nueva información que le enseñemos se ancle o conecte con lo que el alumno conoce, dándole así mayor sentido y por lo tanto lo asimile y recuerde más fácilmente.

Esta ley dice que:

Para captar la atención de los trabajadores, hacer que se sientan cómodos y recuerden lo que le enseñamos en las capacitaciones, la forma en que se presenta la información debe parecerles agradable, amena, y generarles emociones positivas.

Esta ley dice que:

Los adultos filtran la información que desean recordar. Si la información nueva le parece útil, relevante, aplicable a su vida laboral o personal, la van a almacenar y recordar, en caso contrario la ignoran desde un principio o la olvidan al poco tiempo.

Esta ley dice que:

Las personas tenemos ciclos de atención. La atención varía con el tiempo. A veces la atención es alta, a veces disminuye y si no se recobra puede ser nula. Por lo tanto, el docente periódicamente debe realizar actividades para recobrar la atención del público.

Esta ley dice que:

Las personas tenemos diferentes estilos de aprendizaje: Visual, auditivo o Kinestésico. Sin embargo todos aprendemos mejor haciendo, experimentando puesto que el aprendizaje activo es más profundo que el pasivo (solo ver y/o escuchar).

Esta ley dice que:

Para que la información se consolide, se haga más sólida y las personas la recuerden, es necesario repetir. Sin embargo, a los adultos no les gusta repetir. De allí que el docente debe ingeniar formas dinámicas para que la repetición sea imperceptible o agradable para el alumno.



Aplicando esta ley, podemos incorporar:

- El Humor
- Competencias entre equipos
- Juego de roles
- Dinámicas que hagan participar al trabajador
- Cosas que motiven al trabajador
- Actividades que fomenten la curiosidad del trabajador

Aplicando esta ley, al final de una capacitación podríamos entregarle a cada participante un papel y pedirle que escriba los usos que el podría darle a la información que aprendió ese día.

Aplicando esta ley, Podemos usar las siguientes estrategias:

- Expresar lo mismo pero con un ejemplo
- Enunciar su opuesto o inverso
- Mencionar sinónimos
- Hacer resúmenes
- Hacer preguntas
- Pedir que un trabajador se lo repita a su compañero de al lado
- Pedirles que lo digan con sus propias palabras

Aplicando esta ley, debemos:

- Cambiar actividades (leer, debatir, escribir, observar, individuales, en pareja, grupales, etc) cada 18 minutos.
- Hacer pausas activas cada 45 minutos
- Breaks cada 2 horas.

Aplicando esta ley, debemos tener en cuenta usar información:

- *Visual:* imágenes, gráficos, fotos, diagramas, mapas conceptuales, esquemas, líneas de tiempo, etc
- *Auditiva:* del mismo profesor, de un video, de los mismos alumnos.
- *Kinestésica:* los alumnos deben escribir, explicar, debatir, resolver un caso, exponer, armar, dibujar, moldear, etc.

Aplicando esta ley, por ejemplo en una capacitación de prevención de accidentes con Montacargas (o grúa horquillas), en lugar de advertir a los trabajadores que ese vehículo aunque parece pequeño puede pesar hasta 5 toneladas, por lo tanto si una llanta de esas te pasara por el pie, podría generarte un gran daño; usando esta ley deberíamos más bien mencionar que ese Montacargas pesa lo mismo que 3 automóviles.

"3 claves para una capacitación efectiva:

1. Que sea breve
2. Que no sea larga
3. Que no demore mucho"

Roberto Rosler

"No podemos ser efectivos en el aprendizaje sino somos afectivos"

Anna Forés Miravalles

"El aprendizaje es hijo de la repetición. Significa que la repetición es una poderosa herramienta para la enseñanza, mediante la repetición, una idea nueva se convierte rápidamente en una convicción."

Robin Sharma

"El aprendizaje significativo es aquel que proviene del interés del individuo, no todo lo que aprende es significativo, se dice así cuando lo que aprende le sirve y utiliza por que es valorado para el como primordial y útil". (Alnelly)

"El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averígüese esto y enséñele en consecuencia"
(Ausubel, Novak y Hanesian, 1983).

"El aprendizaje no es un deporte de espectadores".
D. Blocher.



En un estudio realizado por Erk et al. en el 2002, utilizando la técnica de la resonancia magnética funcional, se investigó cómo afecta el contexto emocional al proceso de memorización. Se presentó a los participantes una fotografía que generaba emociones positivas, negativas o neutras y, a continuación, palabras que debían memorizar. El resultado fue que las palabras mejor recordadas eran las asociadas al contexto emocional positivo.

Según las características de la Andragogía establecidas por Knowles (2001), el primer principio en el aprendizaje de los adultos es: La necesidad de saber. Los adultos tienen necesidad y quieren saber por qué han de aprender una cosa antes de emprender un proceso de formación. Un primer paso por lo tanto es la necesaria toma de conciencia que un adulto exige sobre la utilidad, pragmática, de lo que va a aprender.

Existen estudios científicos que demuestran que la capacidad de atención de una persona es limitada. En el año 1976, Johnstone & Percival establecieron que el tiempo máximo que una persona podía estar atenta de forma ininterrumpida era de entre 10 y 18 minutos.

Según los estudios de Roders, P., 2005 – Raichle, M., 1994, quienes analizaron la actividad cerebral de los diferentes canales de aprendizaje y obtuvieron los siguientes resultados:

- Leyendo: 10%
- Escuchando: 20%
- Observando: 30%
- Observando y Escuchando: 50%
- Exponiendo: 70%
- Descubriendo y Procesando: 90%

Según las investigaciones consultadas por Cecilia Ortega-Díaz y Antonio Hernández-Pérez, Investigadores Educativos de la Escuela Normal de Amecameca, el aprendizaje profundo, tiene que ver con el significado, la reinterpretación, comprensión, conexión y aplicación de conocimientos; vinculándose con la teoría constructivista; mientras tanto el aprendizaje superficial no busca entendimiento y tiende a emplear estrategias de estudio superficial, como la memorización y la reproducción, el conocimiento queda en estado inerte.

Según la investigación de la Universidad de Sevilla, publicada en la prestigiosa revista de neurociencias "Behavioral Brain Research" en el 2010, pone de manifiesto que la repetición como método de aprendizaje es un mecanismo natural y eficaz, probablemente el mejor, para consolidar lo que se ha estudiado. El cerebro requiere que se repitan varias veces lo que se quiere estudiar o aprender para que se quede grabado permanentemente. La investigación se centra en los efectos fisiológicos y cerebrales que produce la repetición de la información que se quiere aprender en el aprendizaje y en la memoria de trabajo.

BARRO
DUEÑO



¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular