

Anexo 2

Encuesta de caracterización Sociodemográfica

Nombre: _____

Cargo: _____

1. Genero

- Masculino
- Femenino
- Otro

2. ¿En que rango de edad se encuentra?

- Entre 18 a 23 años
- Entre 24 y 32 años
- Más de 33 años

3. Estado civil

- Soltero (a)
- Casado (a)
- Unión libre (a)
- Separado (a)
- Viudo (a)

4. ¿Cuál es su nivel de educación?

- Sin estudios o enseñanza primaria incompleta
- Primaria
- Bachillerato
- Técnico
- Tecnólogo
- Universitario

5. ¿Qué tipo de contrato tiene?

- Fijo
- Indefinido
- Prestación por obra o labor
- Otro, Cual _____

6. ¿Cuánto lleva trabajando en esta empresa?

- De 0 a 2 años

- De 2 a 5 años
- De 5 a 10 años
- Más de 10 años

7. ¿Sabe usted si esta afiliado a la ARL, a cuál?

8. ¿Conoce los beneficios de estar afiliado a la seguridad social (Salud, Pensión y Riesgos Laborales)?

9. Ha recibido usted capacitación teórico - práctico en elementos de protección personal

- Si
- No

10. ¿Utiliza los elementos de protección personal que su puesto de trabajo le exige?. ¿Cuáles?

11. ¿Realiza usted pausas activas?

- Si, con que frecuencia _____
- No

12. ¿Ha tenido algún accidente laboral en la empresa?

- Si, Cuál _____
- No

13. ¿Ha tenido algún incidente laboral en la empresa, cual? (Incidente: Suceso repentino no deseado, que no desencadena lesiones en las personas)

- Si, Cuál _____
- No

La encuesta ha concluido, gracias por participación

Anexo 3

Actividades realizadas en la capacitación.

TU PIRATA SOY YO



MOTIVACIÓN
Su importancia radica en el hecho de romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada. Hay que tener en cuenta que una de las maneras más efectivas de motivar a un trabajador es el reconocimiento de su trabajo. **Motívalos a dar su opinión e ideas.**

OBJETIVO
Lograr que experimentemos las limitaciones que involucran trabajar con visibilidad reducida.

JUGUEMOS

- Con el grupo reunido, elegimos a un participante y tapamos uno de sus ojos con un parche. A continuación, éste deberá encestar un pequeño balón en un bote de basura.
- **Al terminar el ejercicio, pídele que relate su experiencia.**
- Una vez el trabajador cuente su experiencia, **haz un cierre de la actividad mediante una reflexión de lo aprendido**, invitando al autocuidado y cuidado mutuo.



OJOS QUE NO VEN



SIENTE LO QUE ES PERDER LA VISIÓN



Experimentemos las limitaciones que involucran trabajar sin visión.

1. Elegimos a un participante y tapamos ambos ojos con una venda
2. Intenta reconocer mediante el tacto a tus compañeros de trabajo



¿QUÉ DEBO HACER
CON ESTA FICHA?

1. Lee con atención las
instrucciones de la
actividad.

2. Aplica la dinámica
a tu equipo en un
espacio seguro.

3. Reflexionen en
grupo sobre la
prevención y
autocuidado.

OJOS QUE NO VEN



MOTIVACIÓN

Su importancia radica en el hecho de romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada. Hay que tener en cuenta que una de las maneras más efectivas de motivar a un trabajador es el reconocimiento de su trabajo. **Motívalos a dar su opinión e ideas.**

OBJETIVO

Lograr que experimentemos las limitaciones que involucran trabajar sin visibilidad.

JUGUEMOS

- Con el grupo reunido, elegimos a un participante y tapamos sus ojos con una venda. A continuación, le pedimos que reconozca a sus compañeros de trabajo mediante el tacto.
- **Al terminar el ejercicio, pídele que relate su experiencia.**
- Una vez el trabajador cuente su experiencia, **haz un cierre de la actividad mediante una reflexión de lo aprendido**, invitando al autocuidado y cuidado mutuo.



Anexo 4

Actividad realizada capacitación cultura del autocuidado

A cada colaborador se le entregara un esfero y dos paquetes de papeles cada uno de un color, en cada uno se va a realizar una tarea distinta. En una se le debe pedir que escriba todas las medidas de prevención que hace en su casa (ej. Cerrar el registro del gas, poner tapas en las tomas de corriente) y en las otras las que hace en su casa (ej. cuando va de peatón, cuando va manejando un carro el utilizar el cinturón de seguridad) para prevenir accidentes, luego de reunir las ideas y de acciones se genera una reflexión de porque si en nuestros hogares se toman este tipo de medidas en el trabajo se cometen actos inseguros.

Se espera a que los encargados de la seguridad en las empresas sean quienes tomen las medidas de prevención y en un descuido olviden utilizar los elementos de protección personal, no se cumplen las medidas de seguridad quizás por terminar una actividad más rápido o porque no le ven un aquí es donde se les indica que:

“El compromiso que se tiene con nosotros mismos y con nuestros compañeros es cuidarnos, portar el equipo o EPP, cumplir y verificar las reglas de seguridad para que no ocurran los accidentes y se les recuerda que el fin al que queremos llegar es a crear conciencia que en muchos casos por actos inseguros somos los causantes de nuestros propios accidentes”

Frase: Pienso y actuó con seguridad

Anexo 5

Taller realizado capacitación



ACTIVIDAD LUGARES DE TRABAJOS SALUDABLES

NOMBRE: _____

FECHA: _____

1. ¿Sabe a cuál Arl se encuentra afiliado como empleado de Madufar Ltda.?

Positiva Arl

AXA Colpatria

Sura

Mapfre

2. ¿En caso de tener un accidente o enfermedad laboral que beneficio tiene por estar afiliado a ARL?

Responde por los gastos de la enfermedad o accidente laboral

Paga la incapacidad por enfermedad o accidente laboral

Reconoce la pensión de invalidez en caso de que la requiera

Todas las anteriores

3. ¿En su lugar de trabajo los principales elementos de protección personal que debería usar son (opción múltiple)?

Guantes

Protectores auditivos

Calzado

Gorra

4. ¿Para qué se usan los elementos de protección personal en los sitios de trabajo?

Para proteger la vida y la salud de los trabajadores

Por qué vienen con la dotación

5. ¿Según el video equipo de protección personal (www.youtube.com/watch?v=vGbbdX9u0zQ), este empleado tenía?

Exceso de confianza

Prisa

Buenos amigos

Todos elementos de protección personal

6. ¿Cuáles son los cinco (5) factores importantes para la salud?

7.

Seleccionar, ordenar, limpiar, estandarizar y mantener

Cuidar, tener, mantener, limpiar y hacer

Ninguna de las anteriores

8. ¿Qué se debe hacer en caso de un accidente de trabajo?

Avisar al jefe inmediato y dirigirse al centro asistencial

Ir a la casa a descansar

Hacer una curación casera

Ninguno de las anteriores

9. ¿Para qué sirven las pausas activas?

Olvidar el trabajo

Recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia laboral

Para pasar el rato

Anexo 6

Actividad de reflexión capacitación 24 de mayo 2018

Un paso al frente:

- ✚ LOS QUE TIENEN HIJOS
- ✚ LOS QUE COCINAN
- ✚ LOS QUE ANTES DE REALIZAR LA TAREA ANALIZAN LOS RIESGOS
- ✚ LOS QUE HAN DICHO LA FRASE A MI NO ME VA A PASAR
- ✚ EL QUE SE DIO CUENTA QUE PODÍA PASAR Y NO LO DIJO
- ✚ EL QUE LE HUBIESE GUSTADO DESPEDIRSE DE ALGUIEN Y YA NO PUDO
- ✚ LOS QUE AL FINAL DEL DÍA QUEREMOS LLEGAR Y ABRAZAR A LA FAMILIA
- ✚ LOS QUE HOY SE COMPROMETEN A TENER UNA VIDA MÁS SEGURA

¡Reflexión!

A PESAR DE LAS DIFERENCIAS TODOS COMPARTIMOS EL QUERER REGRESAR A LA CASA Y ABRAZAR A LA FAMILIA POR ESO ES DEBER DE CADA UNO VELAR POR EL BIENESTAR PROPIO Y EL DE SUS COMPAÑEROS.