

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN PARA
PROMOVER EL AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA
LOS VENDEDORES FORMALES EN LA GALERÍA PRINCIPAL DE LA PLAZA DE
MERCADO DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT.**

**EVELYN CRISTINA DIAZ GUZMAN
MONICA ISABEL GOMEZ SALGADO**



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL
GIRARDOT-CUNDINAMARCA**

2018

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN PARA
PROMOVER EL AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA
LOS VENDEDORES FORMALES EN LA GALERÍA PRINCIPAL DE LA PLAZA DE
MERCADO DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT.**

**EVELYN CRISTINA DIAZ GUZMAN
MONICA ISABEL GOMEZ SALGADO**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Profesional en
Administración en Salud Ocupacional.**

**Asesor
SONIA HERNANDEZ**



**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL
GIRARDOT-CUNDINAMARCA**

2018

DEDICATORIA

Principalmente el agradecimiento es para Dios, por permitir darnos fuerza y valentía para culminar este hermoso proceso lleno de experiencias significativas, también agradecemos a nuestras madres por su constante amor, apoyo y por el sacrificio que han hecho junto a nosotras a lo largo de la carrera y obtener uno de los anhelos más deseados, para nosotras es un orgullo ser sus hijas. Dedicamos con todo el amor y cariño este trabajo de grado a nuestras hijas Geraldine y Paula que han sido la motivación y parte importante de este proceso, también agradecemos a las personas que de una u otra forma nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a los docentes que nos han compartido su conocimiento a lo largo de la preparación de nuestra profesión, de manera especial, a las docentes SONIA HERNANDEZ y BIBIANA ZULUAGA tutoras de nuestro proyecto de investigación quien nos han guiado con su paciencia, y su rectitud como docentes de la universidad UNIMINUTO y a la entidad SER REGIONALES por su valioso aporte y espacio para nuestra investigación en la galería.

Evelyn Cristina

Mónica Isabel

¡Gracias a todos!

Nota de Aceptación:

Firma

Firma

Firma

CONTENIDO

1.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
2.	JUSTIFICACIÓN	2
3.	OBJETIVOS	4
3.1.	OBJETIVO GENERAL.....	4
3.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
4.	MARCO REFERENCIAL	5
4.1.	MARCO INSTITUCIONAL	5
4.2.	MARCO CONTEXTUAL	6
4.3.	MARCO TEORICO.....	6
4.4.	MARCO CONCEPTUAL	11
4.5.	ESTADO DEL ARTE (ANTECEDENTES)	17
4.6.	MARCO LEGAL	22
5.	METODOLOGÍA	26
5.1.	DISEÑO COMPROBATORIO.....	28
5.2.	VARIABLES E INDICADORES.....	30
5.3.	PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	31
6.	RESULTADOS.....	34
7.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	39
8.	CONCLUSIONES	41
9.	RECOMENDACIONES	43
10.	BIBLIOGRAFÍA	44
11.	ANEXOS	46

ÍNDICE DE GRAFICAS

Grafica 1 Realización de actividades encaminadas al autocuidado	34
Grafica 2 Duración de la jornada laboral.....	34
Grafica 3 Conocimiento de las Normas básicas de bioseguridad	35
Grafica 4 Conocimiento de los Riesgos y medidas preventivas	35
Grafica 5 Condiciones de trabajo seguras	35
Grafica 6 Orden y aseo en el lugar de trabajo.....	36
Grafica 7 Suministro de EPI para el trabajo.....	36
Grafica 8 Uso de los EPI.....	36
Grafica 9 Verificación previa de las condiciones de las herramientas de trabajo	37
Grafica 10 Realización de posturas adecuadas.....	37
Grafica 11 Pausas activas	37
Grafica 12 Parte del cuerpo que más cuidan.....	38
Grafica 13 Parte del cuerpo que más descuidan	38
Grafica 14 Realización de exámenes ocupacionales periódicos	38

ANEXOS

ANEXO 1 CRONOGRAMA	46
ANEXO 2 PRESUPUESTO	47
ANEXO 3 FORMATOS DE ENCUESTAS APLICADAS.....	48
ANEXO 4 MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS GTC 45 GALERIA.....	51
ANEXO 5 ANÁLISIS Y GRAFICAS DE LA ENTREVISTA DE SST	52
ANEXO 6 ANALISIS Y GRAFICAS PERFIL SOCIODEMOGRAFICO	55
ANEXO 7 PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA LOS VENDEDORES FORMALES EN LA GALERÍA PRINCIPAL DE LA PLAZA DE MERCADO DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT.	59
ANEXO 8 TEMARIOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN.....	69
ANEXO 9 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	73
ANEXO 10 FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A CAPACITACIONES	76
ANEXO 11 FORMATO DE EVALUACIÓN.....	77

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA LOS VENDEDORES FORMALES EN LA GALERÍA PRINCIPAL DE LA PLAZA DE MERCADO DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT.

Evelyn Cristina Díaz Guzmán & Mónica Isabel Gómez Salgado

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS, FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES, PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL, GIRARDOT-CUNDINAMARCA

RESUMEN

El autocuidado en el entorno laboral son todos los hábitos y capacidades que se tienen para cuidar de sí mismo, por medio de prácticas preventivas y de un estado de alerta que contribuye a desarrollar de forma segura las actividades laborales y así mismo reducir los riesgos que puedan afectar la salud y seguridad de los trabajadores. Este estudio se enfocó en los vendedores formales de la galería principal en la plaza de mercado ubicada en el municipio de Girardot-Cundinamarca, donde por medio de diferentes técnicas de recolección de datos, se pudo evidenciar que estos trabajadores carecen de la información necesaria que les permita tener presentes los riesgos a los cuales están expuestos, y por ende no aplican prácticas de autocuidado para prevenir lesiones o enfermedades, esto es debido a una falla del ente institucional encargado de la administración de la galería. Partiendo de esta problemática, surge la necesidad de diseñar un programa de educación y concientización que promueva el autocuidado y prevención de riesgos laborales, con el propósito de generar conocimientos básicos y un cambio significativo en las condiciones laborales y de la salud en la población, mediante esta propuesta de intervención enfocada a sensibilizar a los vendedores formales de la galería.

Palabras clave: Autocuidado, Prevención de Riesgos, Accidente, Enfermedad, Seguridad y Salud en el Trabajo.

ABSTRACT

Self-care in the workplace is all the habits and abilities that are available to take care of oneself, by means of preventive practices and a state of alert that contributes to the safe development of work activities and also to reduce the risks that may arise. Affect the health and safety of workers. This study focused on the formal vendors of the main gallery in the market square located in the municipality of Girardot-Cundinamarca, where by means of different data collection techniques, it was evident that these workers lack the necessary information allow to take into account the risks to which they are exposed, and therefore do not apply self-care practices to prevent injuries or illnesses, this is due to a failure of the institutional entity in charge of managing the gallery. Starting from this problem, there is a need to design a program of education and awareness that promotes self-care and prevention of occupational risks, with the purpose of generating basic knowledge and a significant change in working conditions and health in the population, through this intervention proposal focused on sensitizing the gallery's formal salespeople.

Keywords: Self-care, Risk Prevention, Accident, Illness, Safety and Health at Work.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se llevó a cabo en la Galería principal de la plaza de mercado ubicada en el municipio de Girardot - Cundinamarca, en la cual por medio de diferentes técnicas de recolección de datos, como las observaciones en las visitas de campo, encuestas, entrevistas y mediante el análisis de esta información, se ha podido conocer que existen falencias en relación con el tema de la seguridad y salud en el trabajo, se encontró que hay desconocimiento acerca de los riesgos a los que están expuestos estos trabajadores en sus actividades comerciales diarias, igualmente desconocen las medidas preventivas que promueven el autocuidado.

El autocuidado hace parte fundamental en la prevención de riesgos laborales, en la cual cada persona asume conductas seguras en la realización de las tareas en su entorno laboral, permitiendo mantener su integridad física intacta y evitar o reducir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

El presente estudio se caracterizó por ser una investigación descriptiva, con un enfoque mixto, ya que explica la objetividad de la problemática que se evidencia, la cual hace referencia a la falta de autocuidado y prevención de riesgos laborales, situación que se presentan en la galería principal de la plaza de mercado de Girardot, la investigación se realizó en el costado izquierdo de la galería, en la cual hay una población aproximada de 300 trabajadores, la muestra que se tomó para la aplicación de las primeras encuestas que fueron el perfil sociodemográfico y la entrevistas en SST fue a 59 personas, luego de esto para el presente trabajo se aplicó la encuesta para medir el nivel de autocuidado que fue aplicada a 63 personas que laboran en la galería.

En este orden de ideas para dar solución a la problemática se propone diseñar un programa de educación y concientización que promueva el autocuidado y prevención de riesgos laborales en

los vendedores formales en la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot, con el propósito de generar un cambio significativo en las condiciones laborales y de la salud en la población, mediante la presente propuesta de intervención, enfocadas a sensibilizar tanto a los vendedores formales de la galería como a la institución encargada de su administración, contribuyendo en el mejoramiento de las condiciones laborales y productivas, con base a la mejora continua.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot, se ha evidenciado la falta de conocimiento sobre el autocuidado, riesgos laborales a los que se encuentran expuestos los vendedores y con ello el desconocimiento en la prevención a estos riesgos que están presentes en las actividades comerciales que realizan diariamente, trayendo consigo efectos contraproducentes a su salud y seguridad, afectando así su calidad de vida, debido a que la galería principal de la plaza de mercado de Girardot, no cuenta con un SG-SST (Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo) estructurado que puedan implementar, permitiendo que estos trabajadores realicen sus actividades laborales sin la debida aplicación de medidas de prevención, control y supervisión que puedan evitar que se presenten accidentes o enfermedades laborales.

El autocuidado cumple un rol clave en la cultura de la prevención y la seguridad en el trabajo, en la base sobre la cual cada persona adopta conductas seguras en los ambientes laborales y contribuye con su propio cuidado y el de sus compañeros más allá de las condiciones de trabajo existentes y de lo que hagan otras personas en una organización. (Anonimo, 2016)

De lo anterior radica la importancia de diseñar un programa de educación y concientización que permita a los vendedores formales de la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot conocer los riesgos a los que están expuestos en el desarrollo de sus actividades, sus consecuencias y medidas de prevención, mediante la aplicación de estrategias didácticas que faciliten el aprendizaje y la construcción de conocimiento sobre estos riesgos y su prevención, generando así una cultura de autocuidado que garantice su integridad física, mental y social.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es el nivel de educación de los riesgos a los cuales están expuestos los vendedores formales de la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot?

2. JUSTIFICACIÓN

La cultura del autocuidado y de la prevención de riesgos laborales son aspectos fundamentales en la gestión de las empresas para proteger y garantizar la seguridad y salud de los trabajadores, así mismo la implementación y la ejecución adecuada de un SG-SST contribuye a eliminar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, además permite que las actividades laborales se desarrollen en condiciones seguras, facilitando cumplir con la normatividad vigente de manera que se eviten sanciones.

La promoción y prevención de los riesgos laborales ayuda a mejorar la gestión empresarial, aumenta la productividad y la calidad del trabajo, además hace que los trabajadores estén seguros, propiciando más motivación en la realización de sus labores y generando beneficios para las empresas.

Alcance

Reflexionando acerca de la relevancia de esta problemática, se ha evidenciado la necesidad que tienen los trabajadores en la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot, sobre adquirir la información necesaria para mejorar las condiciones laborales en las que desarrollan sus actividades comerciales, así mismo mediante este programa de educación y concientización se busca estimular a estos trabajadores para que adopten actitudes seguras, generándoles una cultura de autocuidado y prevención de riesgos laborales, con la finalidad de disminuir la accidentalidad y enfermedades laborales.

Con este proyecto también se pueden crear espacios de intervención para que los entes encargados de la administración de la galería, por medio de estrategias didácticas diseñadas en este documento, puedan mejorar la seguridad, salud, bienestar y calidad de vida de estos trabajadores. Las estrategias diseñadas en el programa de educación y concientización, serán

didácticas, debido a que estos trabajadores no tienen la disponibilidad y disposición para convocarlos a una reunión y capacitarlos, por eso se precisa una metodología más dinámica, en la se pueda exponer esta información de autocuidado y prevención de riesgos laborales de manera más efectiva.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la propuesta solución es diseñar el programa de educación y concientización para promover el autocuidado y prevención de riesgos laborales en los vendedores formales de la Galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot, el cual tiene una metodología didáctica que permite obtener la información y construcción de conocimiento necesario sobre los riesgos presentes en sus labores y sus medidas preventivas.

El presente programa de educación está estructurado en tres fases:

- **El Diseño del Programa de educación**

En esta fase se establecen las actividades y temática a desarrollar, e indicadores para medir si se han cumplido los objetivos del programa.

- **Implementación del programa**

Esta fase busca ejecutar las actividades del programa de educación, proporcionándoles a los vendedores formales de la Galería principal de la plaza de mercado los conocimientos necesarios que permitan generar cultura de autocuidado y prevención de riesgos laborales.

- **Medición de impactos logrados por el programa**

En esta fase se realiza el monitoreo de los procesos y actividades que se ejecutan en el programa.

El presente proyecto solo se va a limitar al diseño del programa de educación y concientización para promover el Autocuidado y Prevención de Riesgos Laborales para los vendedores formales en la Galería Principal de la Plaza de Mercado del Municipio de Girardot, debido a que el periodo

de tiempo dado para realizar el proyecto es corto para ejecutar todas las fases de las cuales consta el proyecto.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de educación y concientización para promover el autocuidado y prevención de riesgos laborales para los vendedores formales en la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los principales riesgos laborales a los que están expuestos los vendedores formales en la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot, en las diferentes actividades que desarrollan, para así dar a conocer las medidas preventivas y promover el autocuidado.
- Establecer las estrategias didácticas que estimulen el aprendizaje y proporcionen el conocimiento necesario a los trabajadores en la galería principal de la plaza de mercado.
- Determinar las medidas preventivas, con el fin de promover el autocuidado en los trabajadores y así mismo reducir accidentes o enfermedades laborales causadas por los factores de riesgos presentes en su entorno laboral.

4. MARCO REFERENCIAL

4.1. MARCO INSTITUCIONAL

SER REGIONALES

OBJETIVO

La Empresa de Servicios Municipales y Regionales, Ser-Regionales, tiene como objetivo la organización, administración, operación, prestación y explotación de la actividad de sacrificio, de las plazas de mercado, centros de acopio mayorista y minorista, pabellón de carne y pescado, el manejo integral de los residuos sólidos, el diseño y ejecución de proyectos empresariales.

VISIÓN

Ser una empresa líder en Girardot y la región reconocida por la excelencia en la prestación de sus servicios, por el modelo de gestión y por las relaciones de unidad, respeto y equidad con nuestros comerciantes, colaboradores y clientes, y por la confianza generada en los productores, comercializadores y consumidores de alimentos.

MISIÓN

Somos una empresa de servicios, que con el propósito de mantener la calidad de la alimentación y la salud para la gente de nuestra región, entra en el proceso de recuperación del Monumento Nacional Plaza de Mercado de Girardot, organización del Acopio minorista y mayorista, los pabellones de carnes y pescado y el mejoramiento del matadero municipal, proyectándose a la creación del Centro de Abastecimiento Regional, construcción del Frigorífico Regional, el Manejo Integral de Residuos Sólidos y el diseño y ejecución de proyectos empresariales de Girardot y la Región, contribuyendo así a la construcción de empresas basadas en el capital humano Girardoteño.

PORTAFOLIO DE SERVICIOS

- Organización del acopio minorista y mayorista.
- Administración de pequeños comercios.
- Financiamiento.
- Infraestructura. (Nagles, 2015)

4.2. MARCO CONTEXTUAL

Dentro del municipio de Girardot se encuentra la Plaza de Mercado localizada entre las calles 10 y 11, y las carreras 9 y decima. La Plaza de Mercado de Girardot fue diseñada por el ingeniero alemán Leopoldo Rothery, construida en los años de 1946 a 1948, “El edificio está ubicado cerca del río Magdalena y consiste en una estructura de concreto, ligera y recursiva; no tiene muros de cierre y así aprovecha las brisas y logra una frescura que sorprende al entrar al edificio. Su planta es un cuadrado con cuatro grandes escaleras en cada uno de los vértices, que ascienden al segundo nivel;

éste presenta vacíos hacia el piso principal, lo que integra los espacios y los airean e iluminan”, mediante el decreto 1932 expedido por el Ministerio de Educación el 24 de septiembre de 1993 fue declarado como monumento nacional, lo que permite que sea un patrimonio turístico de Girardot. La plaza de Girardot tiene casi 73 años de construida y en la actualidad presenta unas condiciones deplorables en su infraestructura. (Herrera, 2015)

4.3. MARCO TEORICO

Según el autor: (Alejandra Sofía Teresa Godoy Ortegón, 2016), **DIAGNÓSTICO AMBIENTAL DE LAS PLAZAS DE MERCADO LOCALES DOCE DE OCTUBRE, KENNEDY Y TRINIDAD GALÁN EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ;**

En la siguiente tabla, se muestra el análisis realizado ya desde una perspectiva más específica y adentrada en observaciones por áreas, por las actividades que se ven afectadas, las características físicas de las mismas, los parámetros sanitarios que se utilizan, claro está, dependiendo el caso; y, por último, los aspectos de salud ocupacional y de emergencia que se puedan generar en cada una de las áreas de las plazas de mercado. A continuación, se muestra la compilación generalizada de las tres plazas de mercado locales.

Tabla 14. Análisis del diagnóstico realizado sobre infraestructura e instalaciones de las tres plazas.

ÁREAS	ACTIVIDADES	INFRAESTRUCTURA Y CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	PARÁMETROS SANITARIOS	SALUD OCUPACIONAL Y EMERGENCIA
Áreas internas de la plaza de mercado	Señalización	La señalización casi no se visualiza, ya que fueron colocadas hace ya varios años y no se ha hecho de nuevo demarcación.	---	Algunos sitios tienen señalización, pero en algunas áreas es difícil de identificar porque las áreas están deterioradas.
Áreas externas a la plaza de mercado	Cargue y descargue	Se cuenta con zonas adecuadas en la parte posterior de cada plaza, en donde existen peldaños que están al nivel del compartimiento de almacenamiento del vehículo para realizar las labores de descargue de manera fácil y segura.	Los productos se manejan en cajas y canastillas, en algunos casos se dejan por un momento al aire libre mientras se descarga hacia el interior, se deben tener tiempos establecidos de labores con los productos sellados o empacados para evitar contaminación y emergencias sanitarias.	Las personas de cargue y descargue al contar con el peldaño las labores son fáciles y seguras sin embargo alzan cajas y productos pesados que les podría acarrear daños a la salud. Se debe contar con personal calificado.
Áreas anexas a la plaza de mercado	Vías y zonas de acceso.	Sus condiciones no son las adecuadas, se deben mejorar para evitar posibles daños y riesgos a los transeúntes.	---	---
Administración	Oficinas y oficinas administrativas.	Las oficinas se encuentran en buen estado.	---	---
Aseo.	Cuarto de residuos.	Los pisos no son de color claro o blanco, la infraestructura está deteriorada.	Se localizan diferentes canecas debidamente rotuladas, se deben realizar procesos de limpieza y desinfección en pisos, rampas, paredes, techos y piletas de lavado con unas frecuencias establecidas y con protocolos establecidos.	
	Baños- instalaciones sanitarias.	Los baños no se ven agradables al público, su estructura se ve deteriorada.	Se debe realizar la debida limpieza y desinfección de canales y bajantes, tanques de agua con frecuencia.	El personal que tiene arrendado la zona de baño deben utilizar la zona de baño deben utilizar los elementos de higiene requeridos, se evidencia que manejan el dinero y el papel higiénico que dan a sus clientes sin ningún tipo de protección como guantes.

(Alejandra Sofía Teresa Godoy Ortegón, 2016), DIAGNÓSTICO AMBIENTAL DE LAS PLAZAS DE MERCADO LOCALES DOCE DE OCTUBRE, KENNEDY Y TRINIDAD GALÁN EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ.

Dado que la realidad del país presenta una inestabilidad laboral, que entre otros factores, implica la llegada de un gran número de personas en edad de trabajar a ubicarse como trabajadores en el sector informal de la economía desarrollando actividades de subsistencia y que para la legislación colombiana (Decreto 614 de 1984), el principal objetivo de la salud ocupacional es velar por la

protección del trabajador de aquellos riesgos relacionados con agentes químicos, físicos, biológicos, psicosociales, mecánicos, eléctricos y cualquier otro riesgo inherente del sector laboral, aunque esta legislación no incluya claramente a los trabajadores ubicados en el sector informal de la economía y menos para aquellos que realizan actividades de subsistencia en las calles y aceras de la ciudad, el presente trabajo de grado se propone adaptar este objetivo en materia de promoción y prevención de riesgos ocupacionales para los trabajadores informales “venteros” del centro de Medellín.

Los riesgos anteriormente descritos han sido trabajados clásicamente para el sector formal de la economía, sin embargo, la realidad actual orienta la necesidad de realizar su adaptación y abordaje para el sector informal, especialmente para quienes desarrollan actividades de subsistencia en las calles y aceras de la ciudad de Medellín, por tal motivo se diseñó una cartilla adaptada a esta población trabajadora, con el fin de aportar a la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, de este grupo de vendedores que hace parte del más del 50% de trabajadores informales que se registran en el país y que podrían denominarse como población laboral vulnerable por estar en riesgo social ocupacional y comunitario, que evidentemente afectan su calidad de vida y sus condiciones de salud. (AGUDELO VÁSQUEZ SEBASTIAN, 2015).

Según (Luis-Francisco Cagua -Barreto, Condiciones de Trabajo y su repercusión en la salud de los trabajadores de la plaza de mercado la Nueva Sexta, Cúcuta, 2017) dicho por la OMS, 2015 menciona que: La salud es un elemento indispensable para el desarrollo del individuo y la sociedad, ya que su estado óptimo permite que el sujeto se involucre oportuna y efectivamente en las actividades que le competen y asuma los roles que hacen parte de su vida, entre ellos los asociados con su ámbito laboral. El trabajo, como actividad propia de la naturaleza humana, permite que el individuo se realice y logre condiciones de vida óptimas que impactan significativamente en su esfera personal y social, y garantizan su salud y bienestar. En este

sentido, el medio laboral se convierte en espacio dinámico y productivo, en un ambiente propicio para el bienestar físico y mental, cuando satisface los requerimientos básicos del individuo, le permite lograr sus objetivos económicos, materiales y contribuye con el bien común de la sociedad a la que este pertenece, brindándole su propia satisfacción personal.

La OMS promueve el derecho fundamental de toda persona al trabajo saludable y seguro, a un ambiente laboral que le permita vivir una vida social y económicamente productiva, así como el derecho a la vida, a la integridad física y a la educación. Sin embargo, el derecho al trabajo saludable y seguro está condicionado por diversos factores ocupacionales, sociales, comportamentales y de oportunidad de acceso a los servicios de salud, que influyen en su consolidación. En este sentido, (Luis-Francisco Cagua -Barreto, Condiciones de Trabajo y su repercusión en la salud de los trabajadores de la plaza de mercado la Nueva Sexta, Cúcuta, 2017) afirma que “Meda define el trabajo como un fundamento del orden social, que determina la posición del individuo en dicho conjunto. Mientras que Fernández y García aproximan los rasgos de la actividad laboral como fundamentos de la construcción del sujeto, a partir de características de la actividad productiva contemporánea como se relaciona en las principales aportaciones dadas desde la óptica laboral donde el trabajo proporciona el único medio de subsistencia accesible a los asalariados, sirve como fuente de significado personal y se convierte en un medio de realización personal”. (p. 102)

Según (Hernández, 2015) desde hace ya más de una década, el autocuidado en el lugar de trabajo ha sido un derrotero para los empresarios, trabajadores y profesionales que tienen a su cargo la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo, en razón a que es un elemento indispensable para arraigar la cultura de la prevención. En el terreno de la cotidianidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que el autocuidado se relaciona con todo aquello que las personas hacen por sí mismas para conservar sus condiciones de salud, cuyo propósito es el de promocionar la

vida y el bienestar de los seres humanos, mientras que la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo, está orientada a preservar la integridad de las personas, siendo conscientes de que un gran porcentaje del resultado es responsabilidad de cada uno y de su estilo de trabajo.

Para que las medidas de prevención sean efectivas, toda la política preventiva tiene que estar integrada en las actividades de la empresa. Aquí no puede obviarse la figura del empresario ya que este, desde su posición de gerente, tendrá que saber gestionar las distintas situaciones: corregir situaciones de riesgo, revisar la política preventiva si hay aspectos que afectan a la seguridad y salud de los trabajadores, etc. (Segura, 2013).

Según (Ydalsys Naranjo Hernández, 2017) “El autocuidado es una función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar, por tanto es un sistema de acción. La elaboración de los conceptos de autocuidado, necesidad de autocuidado, y actividad de autocuidado conforman los fundamentos que permiten entender las necesidades y las limitaciones de acción de las personas que pueden beneficiarse de la enfermería. Como función reguladora del hombre, el autocuidado es diferente de otros tipos de regulación del funcionamiento y el desarrollo humano.

Desde la óptica de la cultura mirar el cuidado humano, implica comprender que es inseparable y propio del hombre mismo. Todos los seres humanos se han cuidado desde su origen y desde que están inmersos en la cultura. No podría concebirse la vida misma si no existiera el cuidado. Sin él, la persona pierde su estructura, pierde sentido y muere. Este hecho marca la existencia humana y muestra el verdadero origen del cuidar que por estar influido por la cultura, es diverso, plural y universal. (LUCY MUÑOZ DE RODRÍGUEZ, 2007)

4.4.MARCO CONCEPTUAL

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO. Conjunto de actividades multidisciplinarias encaminadas a la promoción, educación, prevención control, recuperación y rehabilitación de los trabajadores para protegerlos de los factores de riesgo Ocupacionales y ubicarlos en ambiente de trabajo de acuerdo con sus necesidades fisiológicas. Busca la mejor adaptación del hombre al trabajo. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

RIESGO. Es la probabilidad de ocurrencia de un evento. Ejemplo Riesgo de una caída, o el riesgo de ahogamiento. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

FACTORES DE RIESGO LABORALES. Son factores de riesgo laborales, el accidente que se produce como consecuencia directa del trabajo o labor desempeñada, y la enfermedad que haya sido catalogada como profesional por el gobierno nacional. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

SALUD. Es un estado de bienestar físico, mental y social. No solo en la ausencia de enfermedad. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

TRABAJO. Es toda actividad que el hombre realiza de transformación de la naturaleza con el fin de mejorar la calidad de vida. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

ENFERMEDAD LABORAL. Todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia obligada y directa de la clase de trabajo que desempeña el trabajador, o del medio en que se ha visto obligado a trabajar, y que haya sido determinada como enfermedad profesional por el gobierno nacional. También es Enfermedad Laboral si se demuestra la relación de causalidad entre el factor de riesgo y la enfermedad. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

CONSECUENCIA. Es la valoración de daños posibles debidos a un accidente determinado o a una enfermedad profesional. La consecuencia puede ser limitada por los daños a las personas, la propiedad y los costos. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

PREVALENCIA. Número de casos nuevos y antiguos de un evento en una población, en un período de tiempo determinado. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

ACCIDENTE DE TRABAJO o AT. Es el suceso repentino que sobreviene por causa o con ocasión del trabajo, y que produce en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte; así como aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, aún fuera del lugar y horas de trabajo, o durante el traslado de los trabajadores desde su residencia a los lugares de trabajo o viceversa, cuando el transporte se suministre por el empleador. (Art. 9, capítulo II, decreto 1295/94). Los factores que causan accidentes de trabajo son técnicos, psicosociales y humanos. Algunos tipos de accidentes son: los golpes, caídas, resbalones, choques, etc. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

PROBABILIDAD. Se puede entender como la posibilidad real de que ocurra un daño. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

EXPOSICION. Es la concentración a la cual el trabajador está sometido en un momento dado. Para que sea significativa es generalmente promediada y referida sobre una unidad de tiempo (un turno de 8 horas generalmente). Se mide como remota, ocasional, frecuente o continua. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

PREVENCIÓN. Conjunto de acciones cuyo objeto es impedir o evitar que sucesos naturales o generados por la actividad humana, causen desastres. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

FACTORES DE RIESGO. Es la existencia de elementos, fenómenos, ambiente y acciones humanas que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños materiales y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación o control del elemento agresivo. Se clasifican en: Físicos, químicos, mecánicos, locativos, eléctricos, ergonómicos, psicosociales y biológicos. Su identificación acertada y oportuna, contando con la experiencia del observador, son elementos que influyen sobre la calidad del panorama general de agentes de riesgo. Se deben

identificar los factores de riesgo, en los procesos productivos, en la revisión de los datos de accidentalidad y las normas y reglamentos establecidos. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

RIESGOS FÍSICOS. Son todos aquellos factores ambientales de naturaleza física que al ser percibidos por las personas pueden llegar a tener efectos nocivos según la intensidad, concentración y exposición. Estos son: Ruido, vibraciones, presiones anormales, iluminación, humedad, temperaturas extremas (calor y frío), radiaciones ionizantes y no ionizantes. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

RIESGOS LOCATIVOS. Los encuentran en: pisos, techos, paredes y escaleras. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

RIESGOS MECÁNICOS. Se encuentran básicamente en los puntos de operación. Herramientas eléctricas y operaciones con transmisión de fuerza. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

RIESGOS QUÍMICOS. Son los riesgos que abarcan todos aquellos elementos y sustancias que al entrar en contacto con el organismo por cualquier vía de ingreso pueden provocar intoxicación. Las sustancias de los factores de riesgo químico se clasifican según su estado físico y los efectos que causen en el organismo. Estos son: Gases y Vapores, aerosoles, partículas sólidas (polvos, humos, fibras), partículas líquidas (nieblas, rocíos), líquidos y sólidos. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

RIESGOS ERGONÓMICOS. Son los factores de riesgo que involucran objetos, puestos de trabajo, máquinas y equipos. Estos son: Sobre esfuerzo físico, manejo de cargas, posturas, entorno del trabajo, diseño de sillas, comandos, superficies y relaciones de trabajo. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

RIESGOS BIOLÓGICOS. Se pueden encontrar en servicios higiénico-sanitarios, instrumentos, desechos industriales y materias primas. Estos son: Animados, virus y riquetsias, bacterias,

parásitos, hongos, animales, inanimados, agentes de origen animal y de origen vegetal. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

RIESGOS ELÉCTRICOS. Se encuentran en redes, cajas de distribución e interruptores eléctricos, estática, entre otros. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

RIESGOS PSICOSOCIALES (FACTORES). "Los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización, por una parte, y por la otra parte, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, rendimiento y la satisfacción en el trabajo". (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

HIGIENE INDUSTRIAL. Es el conjunto de actividades destinadas a la identificación, evaluación y control de los factores de riesgo del ambiente de trabajo que puedan alterar la salud de los trabajadores, generando enfermedades profesionales. Su campo cubre los ambientes laborales mediante el panorama de factores de riesgos tanto cualitativos como cuantitativos, así como el estudio de la toxicología industrial. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

SEGURIDAD INDUSTRIAL. Conjunto de actividades dedicadas a la identificación, evaluación y control de factores de riesgo que puedan ocasionar accidentes de trabajo. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

AUTOCAUIDADO. Cuidarse a **SÍ MISMO**, cuidar nuestra propia salud y cuidar de nuestro grupo social, familiar y laboral. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

AUTOESTIMA. Valoración, Aprecio, Estimación, Amor, hacia uno mismo. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

HABITO. Es la conducta repetitiva en el consumo de una sustancia en busca de sus efectos placenteros, a la que ha desarrollado una dependencia psíquica. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

FACTORES DE RIESGO. Es todo evento o situación de tipo hereditario, congénito, personal, familiar, contextual o social, cuya ausencia, presencia, déficit o exceso. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

AMBIENTE. Es el lugar físico y biológico donde viven el hombre y los demás organismos. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

AMBIENTE DE TRABAJO. Es el conjunto de condiciones que rodean a la persona que trabaja y que directa o indirectamente influyen en la salud y vida del trabajador. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

CULTURA. Se compone de costumbres, lenguaje, religión, artes y tradiciones de las personas. Se renueva, cambia con el desarrollo de individuos y grupos. Se transmite a través de educación y vivencias. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

ESTILOS DE TRABAJO SALUDABLES. Son las condiciones, hábitos y costumbres que hacen que la actividad que desarrolla la persona (trabajo, ocupación, oficio) se realice en un lugar adecuado. Son condiciones y medidas de seguridad propias de su ambiente laboral para lograr un mayor desarrollo y bienestar. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008)

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Son hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral. (Diana Vanessa Silva Gaviria, 2008).

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: Es la disciplina que busca promover la seguridad y salud de los trabajadores mediante la identificación, evaluación y control de los

peligros y riesgos asociados a un entorno laboral, además de fomentar el desarrollo de actividades y medidas necesarias para prevenir los riesgos derivados del trabajo. (Prevención, 2015)

PLAZA DE MERCADO: La plaza, es un lugar característico en los pueblos y ciudades, está principalmente constituida, por su particular servicio a cientos de personas, y el intercambio cultural, de intereses y costumbres alrededor de ella, en relación a la compra y venta de productos naturales que provenían principalmente de haciendas y tierras aledañas a la ciudad. Actualmente se constituye como un centro de acopio en el cual se ofrecen productos de varios sectores económicos y de los diferentes grupos alimenticios como frutas, verduras, cárnicos, artesanías, entre otros. (Alejandra Sofía Teresa Godoy Ortegón, 2016)

AUTOCAUIDADO: Facilidad y/o capacidad que tiene el ser humano para ejecutar y controlar sus actividades de forma responsable y consiente pensando en su seguridad y su protección, previniendo riesgos y garantizando un óptimo cumplimiento de sus deberes, siendo este el fin último que debe proponerse con el Programa de educación y concientización como medio para mejorar la calidad de vida del personal, generar un hábito cotidiano y disminuir la accidentalidad laboral. (Rodríguez, 2001)

CONCIENTIZAR: Es todo aquel acto que signifique hacer que una persona tome conciencia sobre determinadas circunstancias, fenómenos, elementos de su personalidad o actitud, para mejorar su calidad de vida y sus vínculos no sólo con el resto de los individuos si no también con el medio ambiente que lo rodea.

La idea de concientizar a alguien siempre tiene un sentido positivo ya que se supone que al llevar a cabo tal acción, uno está haciendo que la otra persona, aquella a la que se concientiza, deje de lado actitudes o formulas impulsivas, inconscientes, que comience a utilizar su nivel de madurez e inteligencia para su propio bien y el de otros.

(URL:<https://www.definicionabc.com/general/concientizar.php>, 2011)

EDUCACIÓN PARA ADULTOS EN EL ÁMBITO LABORAL: PELAEZ, Gloria.

“PARTICIPACION DE LOS TRABAJADORES EN EL CAMBIO DEL AMBIENTE DE TRABAJO” Instituto de Seguros Sociales, Administradora de Riesgos Profesionales. Santa Fe de Bogotá, 1996, pág. 52 es un “proceso mediante el cual el ser humano en estado de madurez adquiere nuevos conocimientos por medio de la experiencia y el ejemplo, dejando un poco la parte teórica y de conceptualización del aprendizaje, para centrarse en el desarrollo de habilidades, destrezas, hábitos y en la formación de nuevos sentimientos y rasgos que moldean favorablemente su carácter, su voluntad y mejoran su calidad de vida” (Rodríguez, 2001)

ESTRATEGIA DIDÁCTICA: El concepto de estrategias didácticas hace referencia al conjunto de acciones que el personal docente lleva a cabo, de manera planificada, para lograr la consecución de unos objetivos de aprendizaje específicos.

Más concretamente, las estrategias didácticas implican la elaboración, por parte del docente, de un procedimiento o sistema de aprendizaje cuyas principales características son que constituya un programa organizado y formalizado y que se encuentre orientado a la consecución de unos objetivos específicos y previamente establecidos. (Salvador, 2018)

4.5. ESTADO DEL ARTE (ANTECEDENTES)

Actualmente es de vital importancia que los trabajadores tengan pleno conocimiento de las condiciones en las que desarrollan sus labores, conocer los riesgos a los que están expuestos y de esta manera se puedan prevenir accidentes o enfermedades laborales, en este sentido:

(Luis-Francisco Cagua -Barreto, Condiciones de Trabajo y su repercusión en la salud de los trabajadores de la plaza de mercado la Nueva Sexta, Cúcuta, 2017), por medio de su artículo:

Realizan la identificación de las condiciones de trabajo y salud del personal operativo que labora en la Central de Abastos de Cúcuta (La Nueva Sexta), con el fin de analizar las condiciones ambientales, físicas y psicosociales que conforman este entorno, para generar estrategias de seguridad y salud en el trabajo que permitan prevenir las enfermedades y los potenciales accidentes de trabajo de estos operarios.

Este artículo describe los resultados del estudio que identificó las condiciones de trabajo y su repercusión en la salud del personal trabajador (propietarios) de La Nueva Sexta, como población laboral mayoritariamente informal que reúne población vulnerable, con el objetivo de lograr estrategias de salud y seguridad en el trabajo, que ayuden a prevenir las enfermedades y accidentes en este contexto. La metodología fue de carácter no experimental, corte transversal y alcance descriptivo, se desarrolló mediante la indagación y sondeo aplicado en 1628 locales comerciales. Los resultados se presentan en tres secciones con base en los instrumentos empleados como se indica a continuación: análisis de la encuesta de perfil sociodemográfico, análisis de la encuesta de morbilidad sentida y una matriz de identificación de peligros, valoración y evaluación de los riesgos GTC 45. En conclusión, es fundamental lograr en esta población, un mejoramiento de sus condiciones de trabajo y un compromiso sostenido con el medio ambiente, el entorno laboral y la salud, para mejorar las condiciones actuales y permitir un mejor y adecuado funcionamiento del lugar para configurar un modelo ejemplar para otras poblaciones laborales de similar naturaleza. (P.109-110)

Lo planteado en el anterior artículo de (Cacua-Barreto et al., 2017), está muy relacionado al tema del presente proyecto de investigación, ya que enfatizan en la relación entre la condición laboral y la salud del trabajador y la importancia de analizar estas condiciones laborales, para así mismo generara estrategias que permitan prevenir enfermedades y accidentes de trabajo.

La siguiente monografía corresponde a: (Jicson García Franco, 2015) quienes realizaron el: “Diseño de plan de mejoramiento de seguridad, salud y medio ambiente para la plaza de mercado distrital Carlos E. Restrepo”

Su objetivo principal fue elaborar un Plan de seguridad, salud y medio ambiente para la Plaza de Mercado Distrital Carlos E. Restrepo en donde se analicen, desarrollen y complementen las debidas previsiones usando como principal herramienta la reglamentación nacional que las regulan, generando propuestas de medidas alternativas de prevención que el estudio proponga con la correspondiente justificación técnica, para aumentar los niveles de protección y prevención actuales.

Como conclusiones establecen que: La percepción del trabajador con respecto a implementar procedimientos y buenas prácticas a los productos y las actividades, cambia de manera positiva cuando se le informa los beneficios económicos que puede traerle ejecutar de manera correcta la normatividad aplicable a los alimentos, además se muestran decididamente aprehensivos cuando también se les informa acerca de los riesgos para la salud que pueden correr por desarrollar de manera contraria a la normatividad los procesos que ellos llevan a cabo. (p.11, 105)

Con esta monografía de (García et al., 2015), facilitara la identificación de estrategias de prevención de riesgos, para estructurar el programa de educación y concientización en la galería principal de la plaza de mercado.

(Hernández, 2015) AUTOCUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL) a través de su artículo plantea que:

El incremento de la informalidad y de la intermediación laboral repercute en las condiciones de trabajo, lo cual aumenta los riesgos y disminuye los mecanismos formales para la protección de la salud y la seguridad en el mundo del trabajo.

El objetivo principal fue revisar la literatura científica disponible relacionada con el autocuidado en ambientes laborales, como componente de la promoción de la salud en el trabajo.

En la metodología se hizo la búsqueda bibliográfica incluyó todo tipo de publicaciones (gris o científica) y medios de publicación (libros, revistas, etc.), entre los años 2005 y 2015, con el empleo de los términos “autocuidado” y “promoción de la salud en ambientes de trabajo”.

Como conclusiones: Se encontró un panorama diverso respecto a los intentos de medir el autocuidado y desarrollar estrategias de promoción de la salud acordes con las formas de trabajo, por lo cual la promoción de la salud en los lugares de trabajo debe ser un tema de constante revisión que permita a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla e influir positivamente en su entorno laboral. De otra parte, el comprender de manera integral el concepto de autocuidado considerando la construcción teórica y la perspectiva del trabajador, es fundamental para formular estrategias orientadas a que la población económicamente activa cuide su propia salud e integridad. (p.80, 85)

La siguiente investigación realizada por (Ñungo, 2012), Alcaldía de Venadillo, quien realizo el “Panorama de riesgo de la plaza de mercado del municipio de Venadillo programa de salud ocupacional”

Cuyo objetivo general fue la Identificación de los riesgos a través de un estudio de campo para su valoración y modo de afectar al medio y a las personas que intervienen en ella para crear un ambiente saludable y sin ningún riesgo.

El problema de investigación surge en la plaza de mercado del municipio de venadillo Tolima, sitio que en el momento se encuentra en riesgos de accidentes y enfermedades profesionales para el proveedor y consumidor, esto se debe a la formación socio cultural.

El encargado municipal debe aportar para que la infraestructura no represente ningún factor de riesgos, y un estado físico en excelentes condiciones (suelos, paredes, instalación eléctrica, y los estados residuales).

Como conclusiones dice que: La plaza de mercado de venadillo Tolima es un sitio antihigiénico porque presentan muchos factores de riesgos tanto para los proveedores, consumidores y alimentos. En este lugar no se protege la salud física, mental y social de los trabajadores y consumidores, puesto que hay muchos factores de riesgos. Por último se observó que las instalaciones de la plaza de mercado de dicho municipio presentan un estado avanzado de deterioro de sus instalaciones estructurales, eléctricas, sanitarias y mesones de comercialización de alimentos, los cuales ocasionan un alto grado de factor de riesgos por la contaminación de los alimentos, conllevando al incumplimiento de la normatividad de la manipulación y conservación creando factores de riesgos contaminantes y proliferación de enfermedades en la comunidad.

El tema del auto cuidado en los lugares de trabajo ha venido generando en los empleadores y trabajadores inquietud, ya que es un elemento fundamental e indispensable para generar la cultura

prevencionista. (Saavedra, 2018) Menciona la importancia del autocuidado para fomentar la cultura de la prevención de riesgos laborales y nos dice:

Hoy en día, el término Autocuidado se ha ido posicionando paulatinamente en el quehacer diario de las empresas, contribuyendo de manera clave en su cultura preventiva, toda vez que cada uno de los integrantes de estas asuma una conducta segura en su lugar de trabajo, protegiéndose a sí mismos y a sus compañeros de los peligrosos existentes. (p.1)

Una definición interesante, entre muchas otras, la encontramos en la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (FISO), que nos dice que “el Autocuidado es el conjunto de habilidades y competencias a las que recurre el individuo para establecer procesos y manejos desde y hacia sí mismo, hacia el grupo, hacia la comunidad o hacia la empresa, con el objeto de gestionar y resolver sus propios procesos y su necesidad de desarrollarse como ser humano y frente a los desafíos del diario vivir”.

4.6. MARCO LEGAL

LEYES	
Ley 9ª de 1979	Por la cual se dictan medidas sanitarias Comentario: Título III: Salud Ocupacional
Ley 82 de 1988	Aprueba el Convenio 159 de la OIT sobre readaptación profesional y el empleo (personas inválidas).
Ley 50 de 1990	Por la cual se introducen reformas al Código Sustantivo del Trabajo y se dictan otras disposiciones.
Ley 55 de 1993	Aprueba el Convenio 170 de la OIT sobre los productos químicos.
Ley 100 de 1993	Crea el Sistema General de Seguridad Social
Ley 181 de 1995	Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte Art. 23. Las empresas con más de 50 trabajadores programarán eventos deportivos, de recreación, culturales y de capacitación

	directamente, a través de las cajas de compensación familiar o mediante convenio con entidades especializadas. Concordancia: Decreto 1127 de 1991
Ley 320 de 1996	Aprueba “Convenio 174 de la OIT sobre la Prevención de Accidentes Industriales Mayores” y la “recomendación 181 sobre Prevención de Accidentes Industriales Mayores”.
Ley 400 del 1997	Por el cual se adoptan normas sobre construcciones sismo resistente.
Ley 9 del 1979	Por la cual se dictan medidas sanitarias.
Ley 378 de 1997	Aprueba el Convenio 161 de la OIT sobre los servicios de salud en el trabajo
Ley 755 de 2002	Por la cual se modifica el párrafo del artículo 236 del Código Sustantivo del Trabajo - Ley María Comentario: Publicada en el diario oficial 44878 del 25 de julio de 2002
Ley 776 de 2002	Organización, administración y prestaciones en el Sistema General de Riesgos Profesionales.
Ley 789 de 2002	Se dictan normas para apoyar el empleo y ampliar la protección social y se modifican algunos artículos del código sustantivo del trabajo Art. 50: Control a la evasión.
Ley 797 de 2003	Se reforman algunas disposiciones del Sistema General de Pensiones previsto en la Ley 100 de 1993 y se adoptan disposiciones sobre los regímenes pensionales exceptuados y especiales Ver: arts. 3, 4, 13
Ley 860 de 2003	Se reforman algunas disposiciones del Sistema General de Pensiones previsto en la Ley 100/93
Ley 1010 de 2006	Medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral. Comentario: Toda empresa debe conformar el comité de convivencia laboral. Ver resolución 652 de 2012, modificada por la resolución 1356 de 2012.
Ley 1122 de 2007	Modificaciones en el Sistema General de Seguridad Social en Salud.
Ley 1280 de 2009	Licencia por luto.
Ley 1383 de 2010	Por la cual se reforma la Ley 769 de 2002- Código Nacional de Tránsito (Diario Oficial 47.653 de marzo 16 de 2010).
Ley 1438 de 2011	Por medio de la cual se reforma el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones Artículo 123: Control a los deberes de los empleadores y otras personas obligadas a cotizar.

	Artículo 139: Deberes y obligaciones de los usuarios del Sistema de Seguridad Social en Salud.
DECRETOS	
Decreto 2663 y 3743 de 1950	Código sustantivo de trabajo.
Decreto 614 de 1984	Bases para la organización y administración de la salud ocupacional.
Decreto 1295 de 1994	Organización y administración Sistema de Riesgos Profesionales. Ver: Ley 1562 de 2012
Decreto 1500 del 2007	Por el cual se establece el reglamento técnico a través del cual se crea el Sistema Oficial de Inspección, Vigilancia y Control de la Carne, Productos Cárnicos Comestibles y Derivados Cárnicos, destinados para el Consumo Humano y los requisitos sanitarios y de inocuidad que se deben cumplir en su producción primaria, beneficio, desposte, desprese, procesamiento, almacenamiento, transporte, comercialización, expendio, importación o exportación.
Decreto 1771 de 1994	Reglamenta parcialmente el Decreto 1295/94. Reembolso por A.T.E.P.
Decreto 1772 de 1994	Afiliación y cotizaciones al sistema general de riesgos profesionales.
Decreto 4050 de 1994	Reglamenta examen de ingreso.
Decreto 1443 de 2014	Por el cual se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
Decreto 1477 de 2014	Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales Comentario: Deroga el Decreto 2566 de 2009.
Decreto 055 de 2015	Por el cual se reglamenta la afiliación de estudiantes al sistema general de riesgos laborales.
Decreto 472 de Marzo 17 de 2015	Por el cual se reglamentan los criterios de graduación de las multas por infracción a las normas de Seguridad y Salud en el Trabajo y Riesgos Laborales, se señalan normas para la aplicación de la orden de clausura del lugar de trabajo o cierre definitivo de la empresa y paralización o prohibición inmediata de trabajos o tareas y se dictan otras disposiciones. Comentario: Nace una nueva obligación para el empleador: se debe reportar los accidentes graves y mortales, así como las enfermedades diagnosticadas como laborales, directamente a la Dirección Territorial u Oficinas Especiales correspondientes, dentro de los dos (2) días hábiles siguientes al evento o recibo del diagnóstico de la enfermedad, independientemente del reporte

	que deben realizar a la ARL y EPS (ver art. 14 del Decreto 472/2015).
Decreto 1072 de Mayo 26 de 2015	(Publicado en el Diario Oficial N° 49427 de Febrero 16/ 2015) Por el cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Comentario: El Decreto 1072 de 2015 recopila y organiza la legislación nacional vigente relacionada con el Sector Trabajo.
RESOLUCIÓN	
Res 2400 de 1979	Estatuto de Higiene y Seguridad Industrial.
Res 8321 de 1983	Protección y conservación de la audición, salud y bienestar de las personas. Ver: Res 627 de 2006
Res 2013 de 1986	Organización y funcionamiento comité de medicina higiene y seguridad industrial.
Res 1016 de 1989	Organización y funcionamiento programa de salud ocupacional.
Res 1792 de 1990	Valores límites permisibles para exposición ocupacional al ruido. Comentario: Deroga art. 41 Res. 8321/83 Límite permisible exposición a ruido durante 8hs = 85 dB.
Res 4050 de 1994	Exámenes de ingreso y periódicos del trabajador. Prohibida prueba del embarazo.
Res 4059 de 1995	Diligenciamiento FURAT y FUREP
Res 909 de 1996	Cumplir con los niveles permisibles de emisión de contaminantes producidos por fuentes móviles terrestres a gasolina o diésel.
Res 1995 de 1999	Por la cual se establecen normas para el manejo de la historia clínica.
Res 1737 de 2004	Reglamenta la utilización de casco de seguridad para conductores de motocicletas.
Res 156 de 2005	Por la cual se adoptan los formatos de informe de accidente de trabajo y de enfermedad profesional y se dictan otras disposiciones
Res 1401 de 2007	Investigación Incidente y Accidentes de trabajo. Comentario: Conformación equipo investigador.
Res 2844 de 2007	Guías de atención integral de Salud Ocupacional basadas en la evidencia, para: dolor lumbar, desórdenes músculo-esqueléticos, hombro doloroso, neumoconiosis, hipoacusia neurosensorial.
Res 1457 de 2008	Deroga la Resolución 1157 de 2008

Res 2646 de 2008	Factores de riesgos sicosociales en el trabajo.
Res 1918 de 2009	Modifica artículos 11 y 17 de la resolución 2346 de 2007 evaluaciones médicas ocupacionales.
Res 1478 de 2010	Mediante la cual el Ministerio de la Protección Social creó la Comisión Nacional de Salud Ocupacional del Sector de la Salud, con el objeto de que en forma adicional a la gestión de Salud Ocupacional de cada empleador, se implementen acciones, programas y campañas de prevención y promoción de carácter nacional, con la participación del Gobierno, trabajadores, empleadores, gremios, administradoras de riesgos profesionales y demás actores del Sistema General de Riesgos Profesionales en procura de amparar la salud y la vida de los trabajadores del sector salud frente a los riesgos ocupacionales y ambientales
Res 652 de 2012	Conformación Comités de Convivencia Laboral Comentario: Modificada por la Res. 1356 de 2012
Res 2578 de 2012	Por la cual se establecen lineamientos para el cumplimiento de la Resolución 1409 del 23 de Julio de 2012 expedida por el Ministerio del Trabajo, sobre trabajos en alturas y se dictan otras disposiciones.
Res 0256 de 2014	Por medio de la cual se reglamenta la conformación, capacitación y entrenamiento para las brigadas contraincendios de los sectores energético, industrial, petrolero, minero, portuario, comercial y similar en Colombia. (Publicada en el Diario Oficial N° 49370 de Diciembre 19/ 2014) Comentario: Deroga la Res 044 de 2014
Resolución 1111 del 2017	Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo para empleadores y contratantes.

5. METODOLOGÍA

TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente proyecto se caracteriza por ser una investigación descriptiva aplicada de campo, con un enfoque mixto, ya que explica la objetividad de la problemática que se evidencia, la cual hace referencia a la falta de autocuidado y prevención de riesgos laborales, situación que se presentan en la plaza de mercado de Girardot.

Por consiguiente se pretende diseñar un programa de educación y concientización para sensibilizar a la población trabajadora de la galería principal de la plaza de mercado de Girardot, sobre el autocuidado y prevención de riesgos laborales.

POBLACIÓN

Todos los comerciantes de la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot, siendo aproximadamente 600 en total.

MUESTRA

En la investigación se dividió el trabajo por grupos y en dos zonas, el presente proyecto se enfocó en el costado izquierdo de la galería principal de la plaza de mercado, correspondiéndole aproximadamente 300 trabajadores de los cuales en primera instancia se les aplicaron las entrevistas y encuestas a 59 de estos, seguidamente para medir el nivel de autocuidado se les aplicó la encuesta a 63 personas.

LINEA DE INVESTIGACIÓN

Educación, transformación social e Innovación, Desarrollo humano y comunicación, Gestión social, participación y desarrollo comunitario, Innovaciones sociales y productivas.

ENFOQUE

Esta investigación tiene un enfoque mixto que permitió identificar los fenómenos en su realidad, es decir, la identificación de riesgos laborales generados en sus actividades diarias y evidenciadas en las visitas de campo. Para tal efecto en el proyecto se tienen en cuenta las opiniones de los empleados, vendedores y arrendatarios de los locales de la plaza de mercado, de igual manera las observaciones realizadas por parte de los investigadores en las áreas.

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Se realizó por medio de técnicas de recolección de información y análisis de datos como; entrevistas sobre Seguridad y salud en el trabajo, encuestas de perfil socio-demográfico y observaciones aplicadas a los comerciantes, y métodos de valoración para análisis de riesgos laborales como la matriz GTC 45, se obtuvo un análisis general de la problemática presentada

en la galería principal de la plaza de mercado, en cuanto al desconocimiento de los riesgos laborales más relevantes a los que están expuestos, el mal estado locativo lo cual produce condiciones inseguras a la hora de realizar tareas laborales y la falta de medidas preventivas; Para realizar lo anteriormente mencionado los investigadores apoyaron las fases preliminares y de desarrollo del proyecto: fase de recolección de información y definición del plan de trabajo del proyecto.

ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Después de haber aplicado las entrevistas y encuestas se procedió a realizar la tabulación y análisis de la información obtenida, formulándose así las medidas que se deben aplicar para tratar de solucionar la problemática en la galería principal, que en este caso es el diseño del programa de educación y concientización sobre el autocuidado y prevención de riesgos laborales.

Como herramienta para el análisis y evaluación de los riesgos laborales, se realizó una matriz de identificación de peligros, que permitió determinar objetivamente cuales son los riesgos relevantes para la seguridad y salud de los trabajadores de la plaza de mercado, para que así se pueda minimizar y evitar accidentes y enfermedades derivadas sus actividades diarias.

5.1. DISEÑO COMPROBATORIO

La manera como se ejecutó el acercamiento al objeto de estudio que facilito la recopilación de datos fue por medio de la técnica de muestreo aleatorio simple que brinda a todos los individuos de una población la misma oportunidad de ser seleccionados, para así obtener la muestra.

La empresa encargada de la galería “Ser Regionales” al inicio del proyecto de investigación, proporcionó un dato aproximado de la población objeto de estudio, el cual está conformado

por 600 vendedores formales, de los cuales se asignaron al grupo de trabajo 300 vendedores del costado izquierdo de la galería, se diseñaron una encuesta de perfil sociodemográfico y una entrevista sobre seguridad y salud en el trabajo, además de las observaciones realizadas para la obtención de datos, para la aplicación de estos instrumentos se calculó una muestra de 59 vendedores por medio de la siguiente formula:

$$\begin{aligned}
 N &= 300 \\
 Z &= 1.96 \longrightarrow 95\% \\
 P &= 0.5 \\
 Q &= 0.5 \\
 e &= 11.5\%
 \end{aligned}$$

Fórmula para población finita

$$n = \frac{N * z^2(p)(q)}{e^2(N - 1) + (z^2)(p)(q)}$$

$$n = \frac{(300)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(0.115)^2(300 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{(300)(3.8416)(0.25)}{(0.013225)(299) + (3.8416)(0.25)}$$

$$n = \frac{288.12}{(3.954275) + (0.954)}$$

$$n = \frac{288.12}{4.9} = 58.8 \text{ Aprox: } 59$$

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la población o universo

Z=Parámetro estadístico que depende del nivel de confianza

P=Probabilidad de que ocurra el evento estudiado

Q= (1-P)=Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado

e=Error de estimación máximo aceptado

NIVEL DE CONFIANZA	Z alfa
---------------------------	---------------

99.7%	3
99%	2.58
98%	2.33
96%	2.05
95%	1.96
90%	1.645
80%	1.28
50%	0.674

En el presente proyecto para medir el nivel de autocuidado y prevención de riesgos en las actividades laborales de los vendedores formales en la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot, se vio la necesidad de aplicar de igual manera con técnicas probabilísticas, este instrumento de recolección de datos a una muestra de 63 vendedores de la galería, obtenida a través de la fórmula mencionada anteriormente en la cual se maneja un margen de error del 11% y una probabilidad de que ocurra el evento de un 95%.

5.2. VARIABLES E INDICADORES

Para realizar la investigación se usaron las siguientes variables:

VARIABLE INDEPENDIENTE

- Ausencia de actividades encaminadas al autocuidado
- Falta de información sobre riesgos a los que están expuestos estos vendedores.
- Desconocimiento de medidas preventivas.
- Falta de suministro de Elementos de protección individual.

VARIABLE DEPENDIENTE

- Exposición a factores de riesgo que pueden producir accidentes laborales o enfermedades profesionales.
- Rutinas, hábitos, actos y condiciones inseguras.
- Falta de cultura del autocuidado.

- Disminución de las capacidades laborales.

INDICADORES

DEFINICIÓN	INDICADOR	META	FRECUENCIA
Seleccionar personal y capacitarlo con el fin de mejorar los procesos identificados en la empresa	Capacitaciones efectivas/ capacitaciones programadas * 100	100%	Mensual

META DE COBERTURA	Que el 90% del personal de la organización participe de las actividades.	META DE EFICACIA	Que el 100% de las capacitaciones sean efectivas.
INDICADOR COBERTURA	Personal que participa de las actividades / personal programado	INDICADOR EFICACIA	Capacitaciones efectivas / total de capacitaciones programadas
RECURSOS	Tiempo del personal - Financiero para la realización de las actividades - Espacios adecuados para realizar las actividades		

RESPONSABLES	<p>Estudiantes: Realizar seguimiento a las actividades programadas, realizar análisis trimestrales, establecer planes de acción y realizar su seguimiento.</p> <p>Administrador: Proporcionar los recursos necesarios para la ejecución del programa</p> <p>Todo el personal de la Galería: Asistir con voluntad y compromiso a las actividades a las cuales sean invitados.</p>
---------------------	---

5.3. PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS

El diseño de un programa de educación y concientización para fomentar la cultura de autocuidado y prevención de riesgos laborales abarca diferentes acciones, que van dirigidas a la generación de actitudes, buenos hábitos y conductas preventivas en relación a los riesgos presentes en el entorno laboral de los vendedores en la Galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot, todas estas acciones permiten reducir la ocurrencia de accidentes y enfermedades laborales y de igual manera minimizar en gastos.

Tener claramente identificados los peligros a los que están expuestos estos trabajadores permitirá que se puedan tomar las acciones preventivas adecuadas para propiciar un ambiente sano y seguro, para esto se tendrá en cuenta las observaciones realizadas en el lugar de trabajo, las opiniones de los trabajadores^{3w} y la matriz de peligros GTC 45.

En cuanto a las estrategias pedagógicas que se pueden aplicar, estarían las técnicas lúdicas, como afiches con símbolos visuales, volantes, videos, folletos, dramatización de situaciones de riesgos, etc.

Para poder enfrentar los riesgos presentes en el entorno laboral que pueden afectar la salud y seguridad de estos trabajadores, se encuentran una serie de medidas preventivas y procedimientos que contribuyen a mejorar las condiciones laborales y a garantizar bienestar, como lo son realizar las tareas de acuerdo a métodos establecidos, enfatizar en el uso de EPI, buen manejo y mantenimiento de maquinaria, equipos o herramientas, el orden y aseo del lugar de trabajo entre otras actividades que van a resguardar la seguridad e integridad de estos trabajadores.

VIABILIDAD

Esta idea solo se limitara a la Galería principal de la plaza de mercado del Municipio de Girardot y está enfocada en el diseño de un programa de educación Y concientización que fomente la cultura del autocuidado y prevención de riesgos laborales a los que están expuestos estos vendedores y los efectos en su salud, de esta forma aportar al mejoramiento de las condiciones de trabajo de estas personas por medio del conocimiento y prevención de estos riesgos, presentes en su ambiente de trabajo, el proyecto se puede llevar a cabo por medio de los siguientes recursos disponibles:

Recurso humano: intervienen el investigador principal y dos coinvestigadores, con posibilidades de desplazamiento para la ejecución de visitas de campo, observaciones y recolección de datos y

evidencias, para así mismo identificar condiciones de trabajo y riesgos presentes en las actividades que realizan.

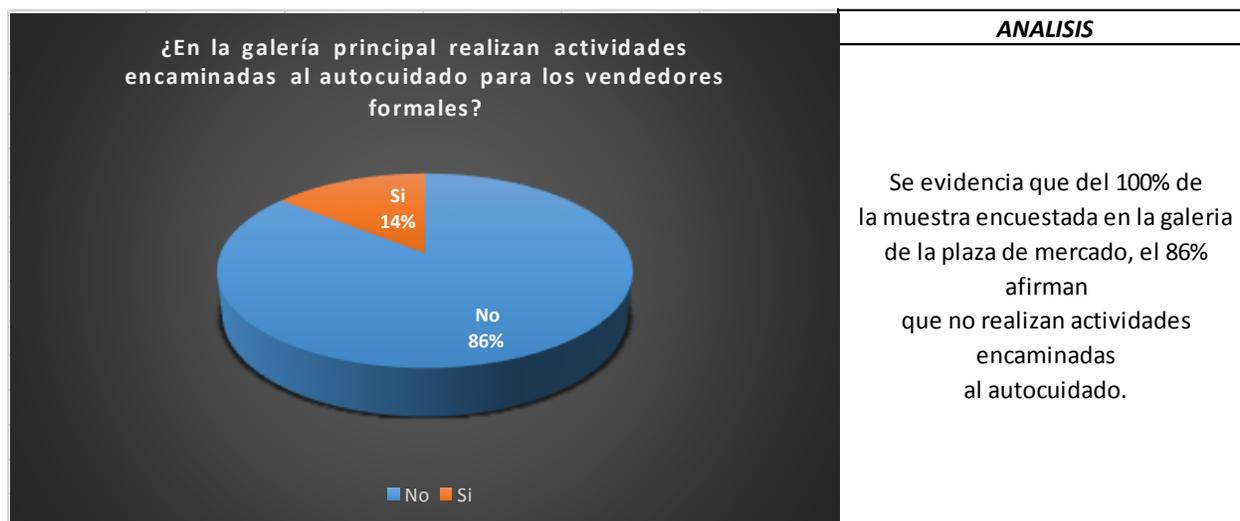
Recursos materiales: se cuenta con equipo tecnológico básico para el desarrollo de la investigación, como; cámara, audio, ordenador, formato de encuesta, etc. Estas estrategias del proyecto contribuyen en la identificación de los riesgos y de las condiciones del ambiente en el que desarrollan sus actividades, de esta forma se podrá determinar las medidas preventivas de higiene y seguridad laboral y los métodos didácticos más convenientes para educar y fomentar la cultura de autocuidado y prevención de riesgos en estos trabajadores, así mismo mitigar los efectos dañinos a la salud.

Recursos Económicos: Debido a que la ubicación de la Galería principal es bastante accesible no implica demasiados gastos en el desplazamiento, ni dificultad para el transporte, aunque los recursos financieros son limitados, para la realización del proyecto será aproximadamente de tres meses y con este programa de educación se puede aportar al mejoramiento de la gestión administrativa de la Galería.

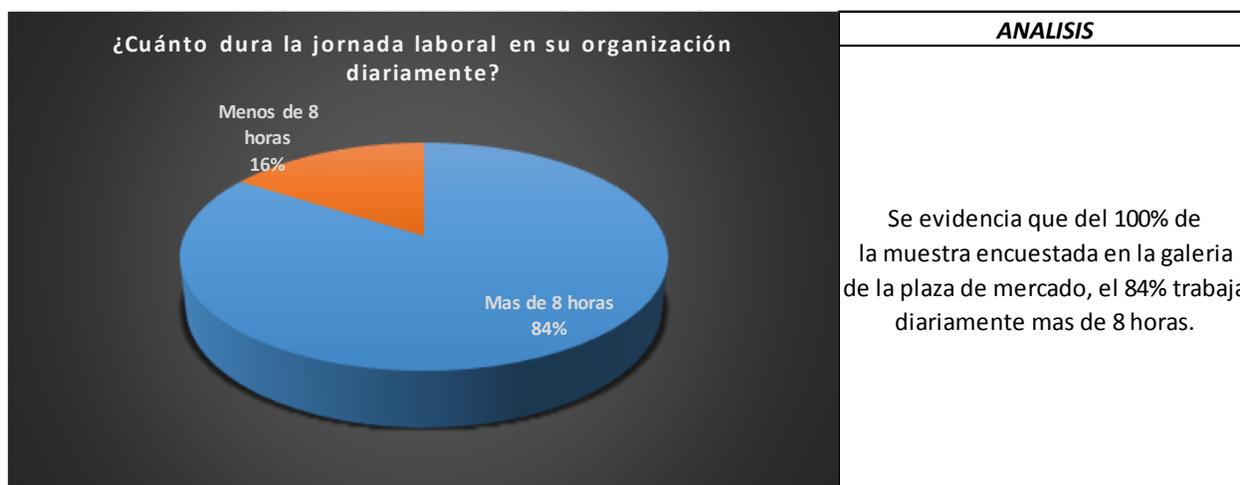
6. RESULTADOS

ENCUESTA PARA MEDIR EL NIVEL DE AUTOCUIDADO EN LOS VENDEDORES FORMALES EN LA GALERÍA PRINCIPAL DE LA PLAZA DE MERCADO DE GIRARDOT

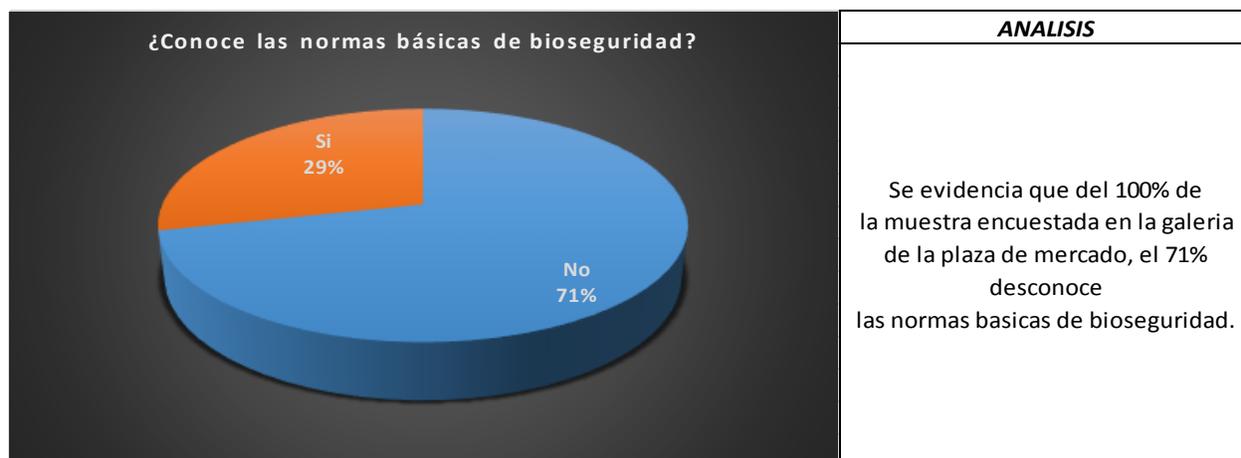
Grafica 1 Realización de actividades encaminadas al autocuidado



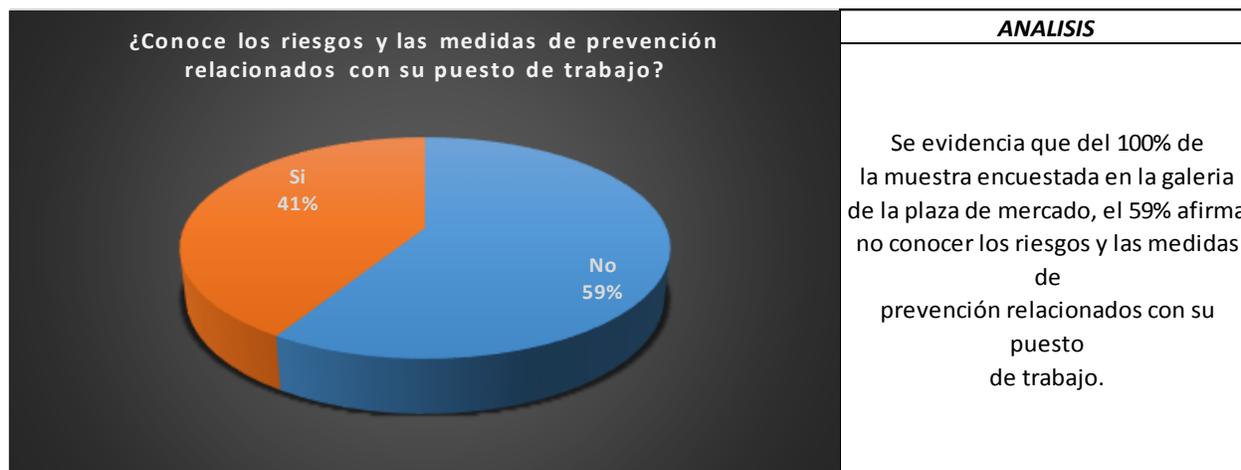
Grafica 2 Duración de la jornada laboral



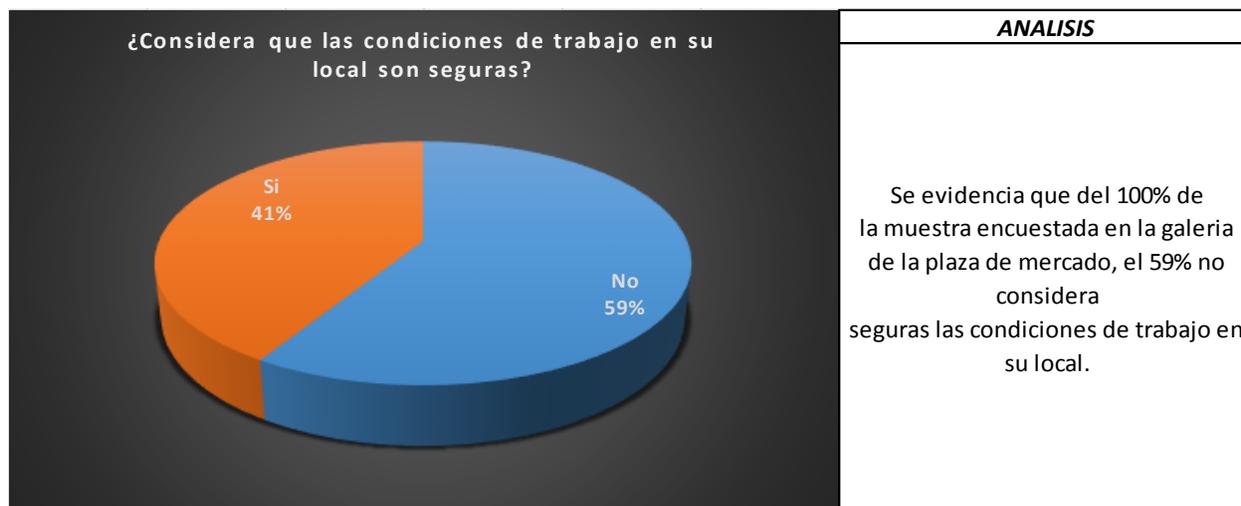
Grafica 3 Conocimiento de las Normas básicas de bioseguridad



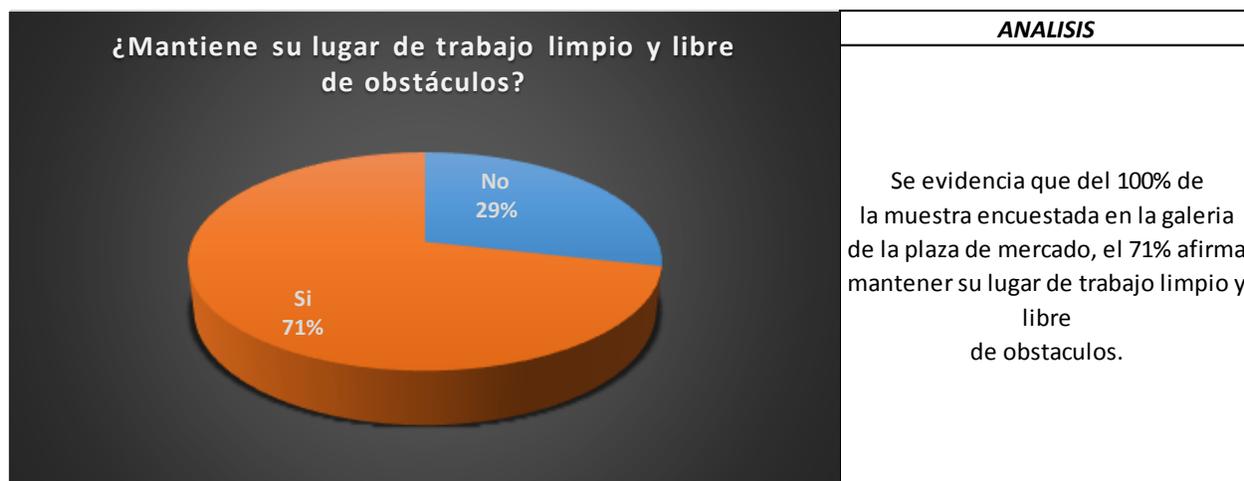
Grafica 4 Conocimiento de los Riesgos y medidas preventivas



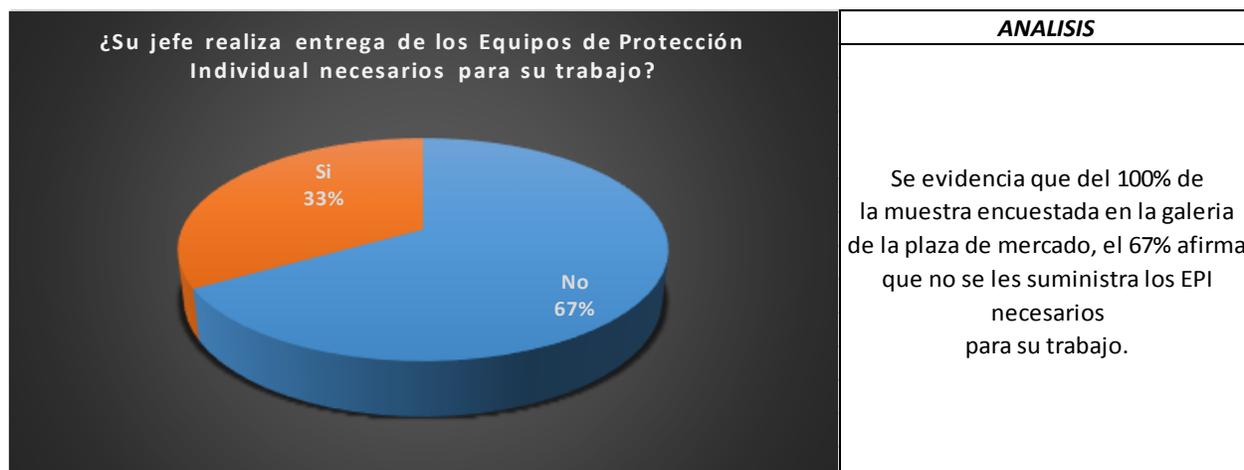
Grafica 5 Condiciones de trabajo seguras



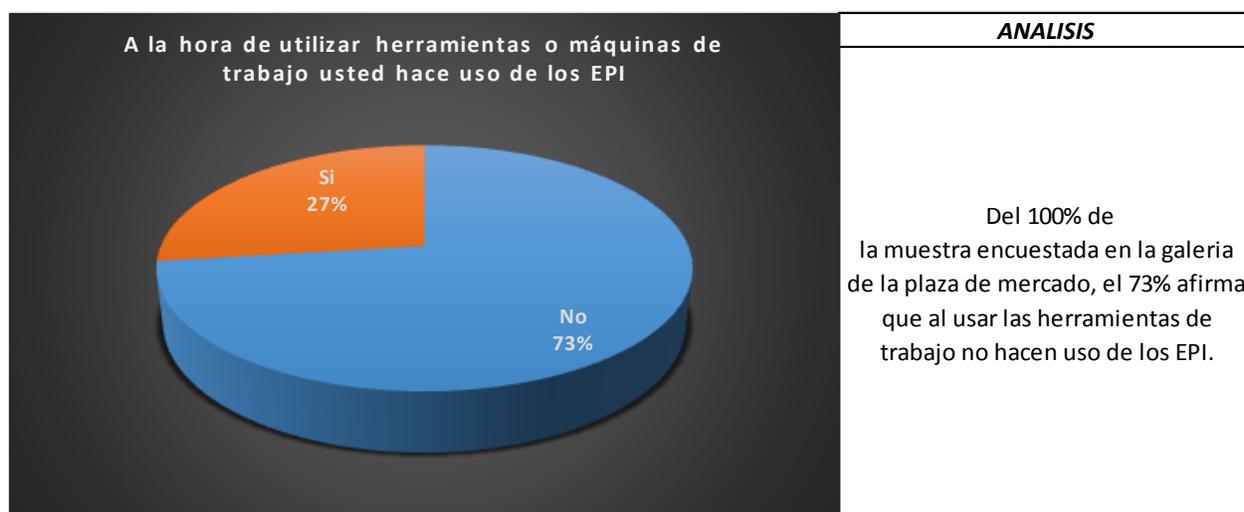
Grafica 6 Orden y aseo en el lugar de trabajo



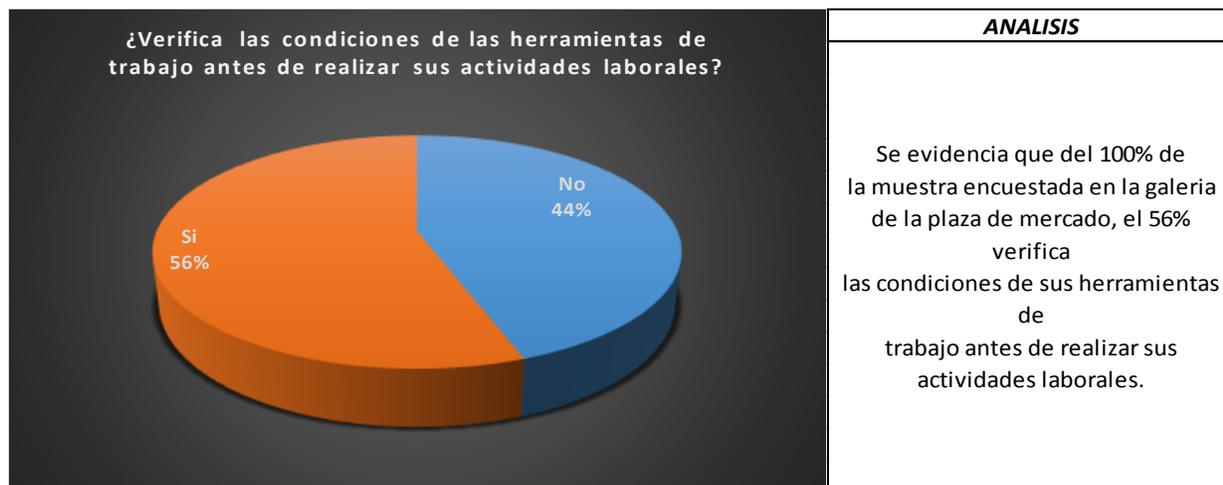
Grafica 7 Suministro de EPI para el trabajo



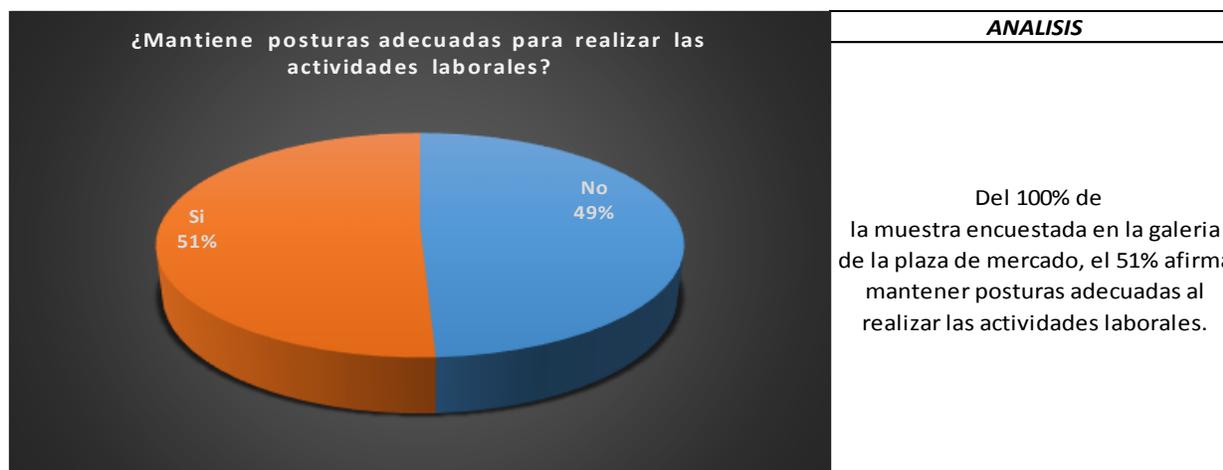
Grafica 8 Uso de los EPI



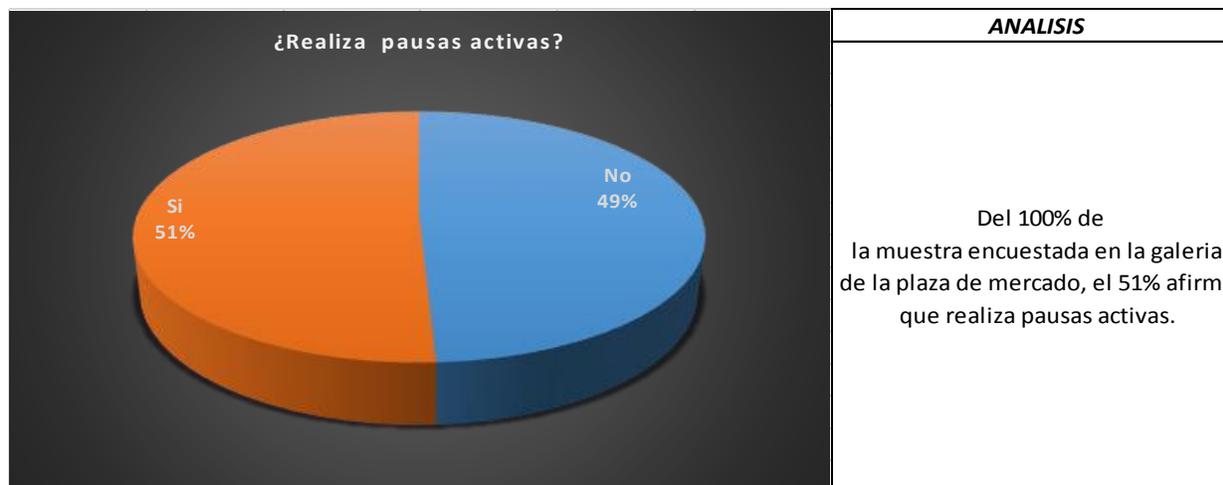
Grafica 9 Verificación previa de las condiciones de las herramientas de trabajo



Grafica 10 Realización de posturas adecuadas



Grafica 11 Pausas activas



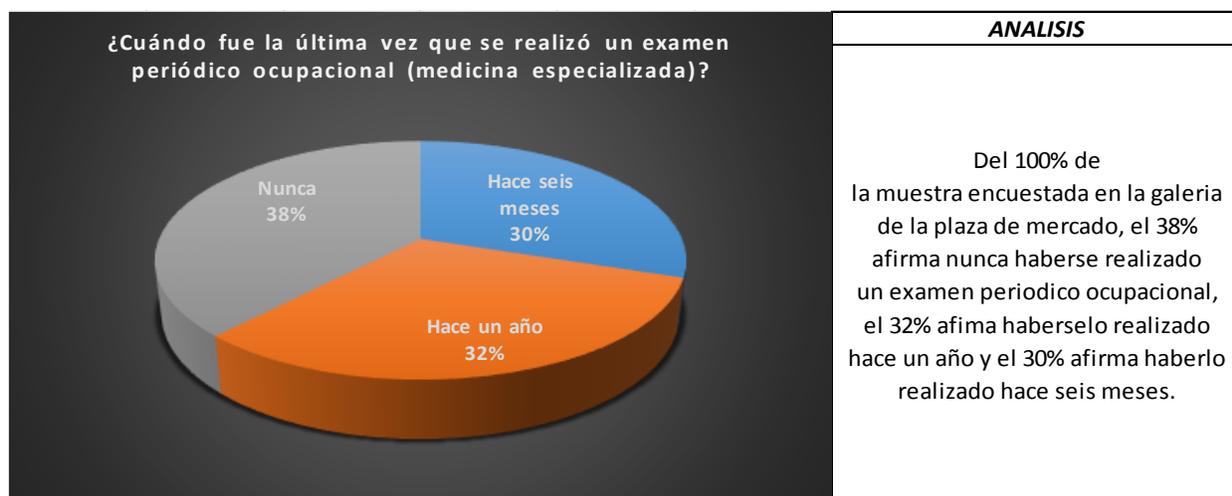
Grafica 12 Parte del cuerpo que más cuidan



Grafica 13 Parte del cuerpo que más descuidan



Grafica 14 Realización de exámenes ocupacionales periódicos



7. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a las necesidades primordiales que influyen en la falta de una cultura de autocuidado y prevención de riesgos laborales en los vendedores de la galería principal en la plaza de mercado del municipio de Girardot, se realizó un estudio para medir el nivel de autocuidado que tienen estos trabajadores, por medio de instrumentos de recolección de datos como la encuesta, con el objetivo de conocer en qué medida están informados sobre estos temas tan importantes en el desarrollo de sus labores y así mismo poder diseñar el programa de educación y concientización para promover el autocuidado y prevención de riesgos laborales.

Según los resultados arrojados en las gráficas, se evidencia la falta de conocimiento y suministro de información acerca de actividades encaminadas al autocuidado en un 86%, un 71% afirma no conocer las normas básicas de bioseguridad, un 59% de los encuestados afirma no conocer los riesgos y las medidas de prevención relacionados con su puesto de trabajo y en cuanto a los EPI un 73% afirma no hacer uso de estos elementos.

En el ambiente de trabajo, el autocuidado es importante ya que se crea una cultura en la que el actuar de forma correcta, siguiendo protocolos de seguridad, van a contribuir a que disminuya el nivel de exposición a riesgos de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales, que se originan por situaciones que están bajo el control del trabajador, optar por la cultura de prevención genera bienestar integral, como lo explica (Equilog, 2014) “El Autocuidado implica asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades.”

En cuanto a los EPI se hace de vital importancia usarlos al desempeñar las tareas asignadas, para evitar daños a la salud y aumentar la seguridad, son de uso obligatorio según lo establecido en la Ley 09 de 1979, Art. 85, Lit. b; todos los trabajadores están obligados a usar y mantener adecuadamente, los dispositivos para control de riesgos y equipos de protección personal y conservar en orden y aseo los lugares de trabajo.

8. CONCLUSIONES

Por medio de la investigación realizada en la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot podemos concluir que:

- Las condiciones laborales que encontramos en la galería plaza de mercado de Girardot, son un punto indispensable en el desarrollo de las laborales de la población trabajadora. La cual se pudo evidenciar el abandono en el que se encuentra, esto genera condiciones vulnerables en la región y los cambios económicos que interrumpen los estilos de vida que contribuyen al mejoramiento social.
- Se está presentando una problemática debido al desconocimiento y falta de información que tienen estos comerciantes acerca del autocuidado y prevención de riesgos presentes en su entorno laboral.
- Existen fallas de índole institucional y normativa que se deben atender de manera urgente, para que puedan ejecutar el presente programa y se logre educar y concientizar a estos trabajadores de manera que se fomente la cultura del autocuidado y prevención de riesgos laborales.
- Los vendedores formales de la galería están laborando en condiciones en las que no se cumplen los estándares en seguridad y salud en el trabajo que les permita prevenir lesiones o enfermedades.
- El autocuidado se basa en cambiar ciertos comportamientos inseguros que pueden ser perjudiciales para la integridad física de los trabajadores y aplicar medidas preventivas que mejoren la seguridad y salud en el trabajo.

- El autocuidado es una actitud que comprende ciertos elementos como lo son, los conocimientos, formas de pensar, emociones y conductas que van a permitir que se pueda estar alerta ante cualquier riesgo que pueda afectar la salud de los trabajadores.
- En este sentido las estrategias educativas con el programa de capacitación diseñado para esta población, tienen como propósito generar conocimientos básicos y transformar la realidad de estas personas, aun cuando se presenten grandes dificultades y barreras culturales, para implementar lo aprendido en la cotidianidad; de esta forma, el equipo investigador propone el diseño de un programa de capacitación con actividades educativas estratégicas, capaces de generar un cambio significativo en las condiciones laborales y de la salud en la población mediante propuestas de intervención enfocadas a sensibilizar a las vendedoras y colaboradores formales de la galería, para ejercer mayor control en sus actividades diarias, y lograr en ellos un bienestar social, económico y laboral que represente un mejoramiento en su calidad de vida.
- Por último, es fundamental lograr en esta población trabajadora, un mejoramiento de sus condiciones de trabajo y un compromiso sostenido con el medio ambiente, el entorno laboral y la salud, para mejorar las condiciones actuales y permitir un mejor y adecuado funcionamiento del lugar de trabajo de las personas que laboran allí.

9. RECOMENDACIONES

- Después de desarrollada la investigación, el equipo investigador recomienda planificar, organizar e implementar el programa diseñado de capacitaciones en seguridad y salud en el trabajo (SGSST) en la galería, apoyado por “SER REGIONALES” liderado por parte de la administración contratada en la galería, para brindar mejor espacio y condiciones de trabajo y vida a los trabajadores y propietarios de la galería plaza de mercado de Girardot.
- De igual forma debe contemplarse que los procesos de transformación o reubicación laboral, deben acompañarse constantemente con estas personas, para entender y priorizar sus necesidades y, a partir de la implementación de soluciones prácticas y concertadas, mejorar sus estilos de vida, índices laborales y mitigar la situación de posibles accidentes y enfermedades laborales.
- En este sentido, conviene que la alcaldía y los entes responsables “ser regionales” se comprometan con los vendedores, a través de políticas, planes y estrategias de seguridad y salud en el trabajo, especialmente con los trabajadores formales, quienes por desconocimiento normativo y técnico se encuentran mayormente expuestos a los peligros laborales y a la afectación de su salud física, mental y emocional.

10. BIBLIOGRAFÍA

- AGUDELO VÁSQUEZ SEBASTIAN, G. H. (2015). *CARTILLA PRÁCTICA PARA EL AUTOCUIDADO Y LA PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LAS ACTIVIDADES LABORALES DEL VENTERO DEL CENTRO DE MEDELLÍN*. MEDELLIN.
- Alejandra Sofía Teresa Godoy Ortegón, J. K. (2016). *DIAGNOSTICO AMBIENTAL DE LAS PLAZAS DE MERCADO LOCALES DOCE DE OCTUBRE, KENNEDY Y TRINIDAD GALAN EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ*. Bogotá.
- Alejandra Sofía Teresa Godoy Ortegón, J. K. (2016). *DIAGNOSTICO AMBIENTAL DE LAS PLAZAS DE MERCADO LOCALES DOCE DE OCTUBRE, KENNEDY Y TRINIDAD GALÁN EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ*. Bogotá, Bogotá, Colombia.
- Anonimo. (2016). *Programa Cultura de Autocuidado en Riesgos Laborales Especialización de Seguridad y Salud en el Trabajo*. Obtenido de Programa Cultura de Autocuidado en Riesgos Laborales Especialización de Seguridad y Salud en el Trabajo.:
http://www.udes.edu.co/images/programas/esp_seguridad_trabajo/Autocuidado_en_riesgos_laborales.pdf
- Diana Vanessa Silva Gaviria, G. C. (2008). *Diagnostico sobre la Cultura del Autocuidado en el Personal que labora en el servicio de Urgencias del Hospital Departamental San Vicente de Paul Garzón Huila*. Huila.
- Equilog. (12 de Junio de 2014). *Autocuidado en el trabajo*. Obtenido de
<https://prezi.com/rdxz1e67xngh/autocuidado-en-el-trabajo/>
- Hernández, M. R. (2015). *AUTOCUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL*. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, D.C., 80,85.
- Herrera, C. A. (2015). *Estudio Exploratorio de las Problemáticas que tiene la Plaza de Mercado de Girardot para su Competitividad*. Bogotá.
- Jicson García Franco, C. B. (2015). *DISEÑO DEL PLAN DE MEJORAMIENTO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE PARA LA PLAZA DE MERCADO DISTRITAL CARLOS E. RESTREPO*. Obtenido de DISEÑO DEL PLAN DE MEJORAMIENTO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE PARA LA PLAZA DE MERCADO DISTRITAL CARLOS E. RESTREPO:
<http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/2993/1/GarciaFrancoJicsonOrlando2015.pdf>
- LUCY MUÑOZ DE RODRÍGUEZ, M. L. (diciembre de 2007). *Scielo.org*. Obtenido de Scielo.org:
<http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v38n4s2/v38n4s2a11.pdf>
- Luis-Francisco Cacua -Barreto, H.-P. C.-V. (2017). *Condiciones de Trabajo y su repercusión en la salud de los trabajadores de la plaza de mercado la Nueva Sexta, Cúcuta*. *Psicoespacios*, 109-110.

- Luis-Francisco Cacua -Barreto, H.-P. C.-V. (2017). Condiciones de trabajo y su repercusión en la salud de los trabajadores de la plaza de mercado de Nueva Sexta, Cúcuta. *Psicoespacios*, 109-110.
- Nagles, N. J. (Noviembre de 2015). *Blog Ser Regionales*. Obtenido de Blog Ser Regionales:
<http://serregionales.blogspot.com/>
- Ñungo, H. R. (2012). *Panorama de Riesgos de la Plaza de Mercado del Municipio de Venadillo*. Obtenido de Panorama de Riesgos de la Plaza de Mercado del Municipio de Venadillo:
<https://es.slideshare.net/CGMRD/panorama-de-riesgo-plaza-de-mercado-agentes-de-riesgo>
- Prevención, Q. (17 de Marzo de 2015). *Quiron Prevención*. Obtenido de Quiron Prevención:
<https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/prevencion-riesgos-laborales-prl>
- Rodriguez, G. I. (2001). *PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN Y MOTIVACIÓN*. Manizales.
- Saavedra, M. V. (2018). Prevención de Riesgos-Seguridad Industrial- Salud Ocupacional. *Magazine HSEC*, 1.
- Salvador, I. R. (2018). *Psicología y Mente*. Obtenido de Psicología y Mente:
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/estrategias-didacticas>
- Segura, V. G. (2013). Medidas preventivas y de protección colectivas e individuales. En V. G. Segura, *Gestión de la prevención de riesgos laborales en pequeños negocios* (pág. 41 y 42). Málaga España: IC Editorial.
- URL:<https://www.definicionabc.com/general/concientizar.php>, C. B. (2011). *Concientizar, Sitio: Definición ABC*. Fecha 11/02/2011.
- Ydalsys Naranjo Hernández, J. A. (diciembre de 2017). *Scielo*. Obtenido de Scielo:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009

11. ANEXOS

ANEXO 1 CRONOGRAMA

Actividad a desarrollar	Fecha		Evidencia (actas, asistencias, certificados)	Observaciones
	Inicio	Final		
Inscripción Opción de Grado	Agos 11	Sep 11	Formato 1	
Elaboración de la Propuesta	Sep 11	Sep 18	Formato 2	
Aprobación de la Propuesta según comité evaluador	Sep 18	Sep 25	Formato 3	
Realización de la Monografía	Oct 2		Formato 5	
Planteamiento del Problema, Antecedentes y Justificación	Oct 2	Oct 16	Asistencias, Firma de acta	
Objetivo General, Objetivos Específicos y Marco Referencial	Oct 23	Nov 6	Asistencias, Firma de acta	
Metodología, Resultados, Análisis y Discusión de Resultados, Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y Anexos	Nov 13	Nov 27	Asistencias, Firma de acta	
Informe Final	Nov 27		Asistencias, Firma de acta	
Rechazo o Aprobación para Sustentar	Nov 27	Nov 30		
Sustentación de la Monografía		Dic 1		

ANEXO 2 PRESUPUESTO

RUBROS	Aportes		TOTAL
	Efectivo	Especie	
1. Personal		2.000.000	2.000.000
2. Equipos		2.000.000	2.000.000
3. Software			
4. Materiales e insumos	500.000		500.000
5. Salidas de campo	500.000		500.000
6. Servicios Técnicos			
7. Capacitación	850.000		850.000
8. Difusión de resultados: correspondencia para activación de redes, eventos	400.000		400.000
9. Propiedad intelectual y patentes			
10. Otros:			

ANEXO 3 FORMATOS DE ENCUESTAS APLICADAS

SISTEMA DE INDAGACION PARA MEDIR EL NIVEL DE AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LAS ACTIVIDADES LABORALES DE LOS VENDEDORES FORMALES EN LA GALERÍA PRINCIPAL DE LA PLAZA DE MERCADO DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT	FE	SST
FORMATO DE ENCUESTA	EMISIÓN	24-10-2018
	N°. SERIAL:	
CENTRO DE TRABAJO:		

Que comercializa:

1. ¿En la galería principal realizan actividades encaminadas al autocuidado para los vendedores formales?
Sí__ No__
2. ¿Cuánto dura la jornada laboral en su organización diariamente?
a) Menos de 8 horas
b) Más de 8 horas
3. ¿Conoce las normas básicas de bioseguridad?
Sí__ No__
4. ¿Conoce los riesgos y las medidas de prevención relacionados con su puesto de trabajo?
Sí__ No__
5. ¿Considera que las condiciones de trabajo en su local son seguras?
Sí__ No__
6. ¿Mantiene su lugar de trabajo limpio y libre de obstáculos?
Sí__ No__
7. ¿Su jefe realiza entrega de los Equipos de Protección Individual necesarios para su trabajo?
Sí__ No__
8. A la hora de utilizar herramientas o máquinas de trabajo usted hace uso de los EPI
Sí__ No__
9. ¿Verifica las condiciones de las herramientas de trabajo antes de realizar sus actividades laborales?
Sí__ No__
10. ¿Mantiene posturas adecuadas para realizar las actividades laborales?
Sí__ No__
11. ¿Realiza pausas activas?
Sí__ No__
12. ¿Qué parte del cuerpo es la que más cuida?
a) Cabeza
b) Extremidades superiores
c) Extremidades inferiores
13. ¿Qué parte del cuerpo es la que más descuida?
a) Cabeza
b) Extremidades superiores
c) Extremidades inferiores
14. ¿Cuándo fue la última vez que se realizó un examen periódico ocupacional (medicina especializada)?
a) Hace seis meses
b) Hace un año
c) Nunca

SISTEMA DE INDAGACIÓN, EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN EN RESPONSABILIDAD AMBIENTAL Y DE SST PLAZA DE MERCADO DE GIRARDOT		FE	SST AM
FORMATO DE ENCUESTA		EMISIÓN:	16/11/2017
		N° SERIAL:	
CENTRO DE TRABAJO _____			
ENCUESTA DE PERFIL SOCIODEMOGRAFICO			
Esta encuesta hace parte de la estructura del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo y el contenido de la misma es información clasificada.			
Nombre _____		FECHA _____	
Cargo _____			
1. ¿Tiene contrato con la empresa?		SI	NO
2. ¿Usted es el arrendatario?		SI	NO
3. Si marco NO ¿Quien es el arrendatario?			
4. Número del Local:			
5. ¿Que comercializa?			
Encierre en un circulo:			
6. EDAD		7. ESTADO CIVIL	
a. Menor de 18 años		a. Soltero (a)	
b. 18 - 27 años		b. Casado (a)/union libre	
c. 28 - 37 años		c. Separado (a)/Divorciado	
d. 38 - 47 años		d. Viudo (a)	
e. 48 años o mas			
8. GÉNERO		9. NÚMERO DE PERSONAS A CARGO	
a. Masculino		a. Ninguna	
b. Femenino		b. 1 - 3 personas	
		c. 4 - 6 personas	
		d. Más de 6 personas	
10. NIVEL DE ESCOLARIDAD		11. TENENCIA DE VIVIENDA	
a. Primaria		a. Propia	
b. Secundaria		b. Arrendada	
c. Técnico / Tecnólogo		c. Familiar	
d. Universitario		d. Compartida con otra(s) familia(s)	
e. Especialista / Maestro			
12. ARL A LA QUE ESTA AFILIADO		13. EPS A LA QUE ESTA AFILIADO	
CUAL:		.	
14. ARP A LA QUE ESTA AFILIADO :		15. TIPO DE TRAJADOR	
CUAL :		a. Independiente	
		b. dependiente	
16. LE HAN DIAGNOSTICADO ALGUNA ENFERMEDAD		17. FUMA	
a. Si		a. Si	
b. No		b. No	
CUAL: _____		Promedio diario _____	
18. CONSUME BEBIDAS ALCOHOLICAS		19. CONSENTIMIENTO INFORMADO	
a. No		a. No	
b. SI		b. SI	
Semanal _____		_____	
Mensual _____		_____	
Quincenal _____		_____	
Ocasional _____		_____	
Ley 1581 de 2012: de protección de datos personales, es una ley que complementa la regulación vigente para la protección del derecho fundamental que tienen todas las personas naturales a autorizar la información personal que es almacenada en bases de datos o archivos, así como su posterior actualización y rectificación.			

SISTEMA DE INDAGACION EDUCACION Y CAPACITACION EN RESPONSABILIDAD AMBIENTAL Y DE SST PLAZA DE MERCADO DE GIRARDOT	FE	SST
	EMISIÓN	AM
FORMATO DE ENTREVISTA	Nº. SERIAL:	16/11/2017

CENTRO DE TRABAJO:

Ambiental

- Los establecimientos cuentan con las condiciones suficientes para el almacenamiento temporal de los residuos?
Sí ___ No ___
- Se está desarrollando actividades de separación en la fuente y de aprovechamiento de los residuos sólidos separados dentro de la plaza?
Sí ___ No ___ Por qué (si contesto sí), _____
- Han recibido algún tipo de capacitación para el manejo adecuado de los residuos sólidos en la plaza? Si ___ No ___ En que temas los han capacitado (si contesto sí): _____
- Conocen y aplican alguna norma para el manejo de los residuos en la plaza de mercado? Si ___ No ___ Cual? (si contesto sí) _____
- Existe alguna asociación o cooperativa de recicladores que trabaje aprovechando los residuos en la plaza?
Sí ___ No ___
- Cada cuanto y como se realiza el control de vectores (ratas y moscas) en la plaza de mercado?
- Que prácticas utilizan para el manejo de los residuos en la plaza?
Reciclaje ___
Elaboración de abono ___
Capacitaciones de educación ambiental ___
- Como controlan la disposición de residuos en lugares que no son apropiados dentro de la plaza (calles, canales, postes etc.)?
- Existen multas para las personas que ubiquen en lugares inapropiados los residuos sólidos?

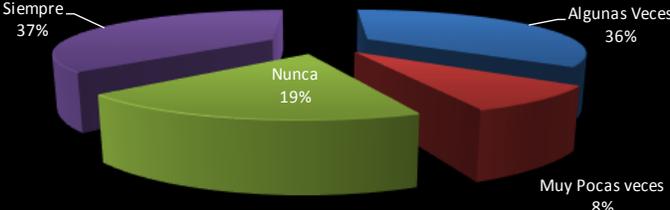
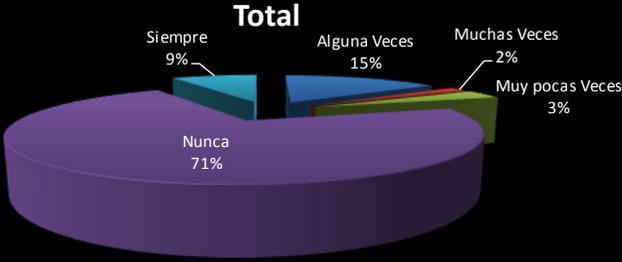
SST

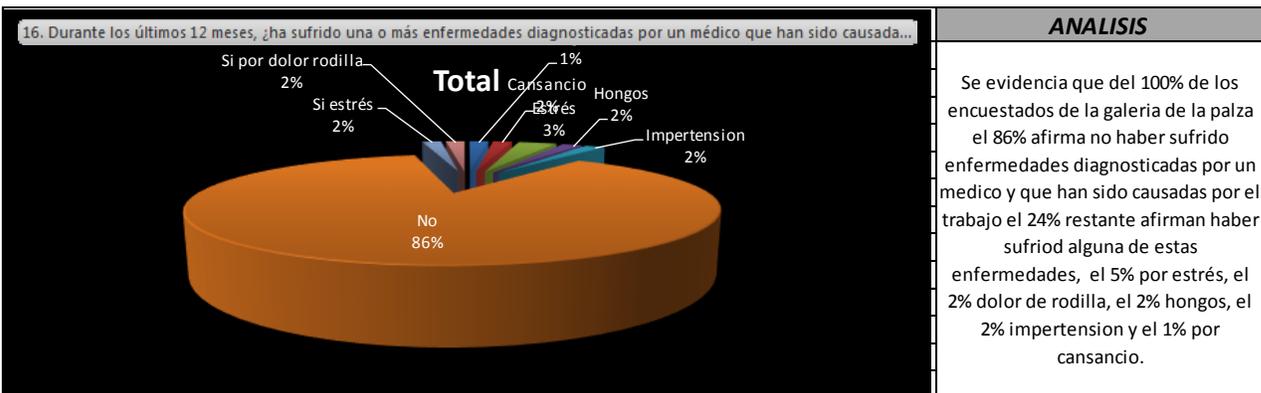
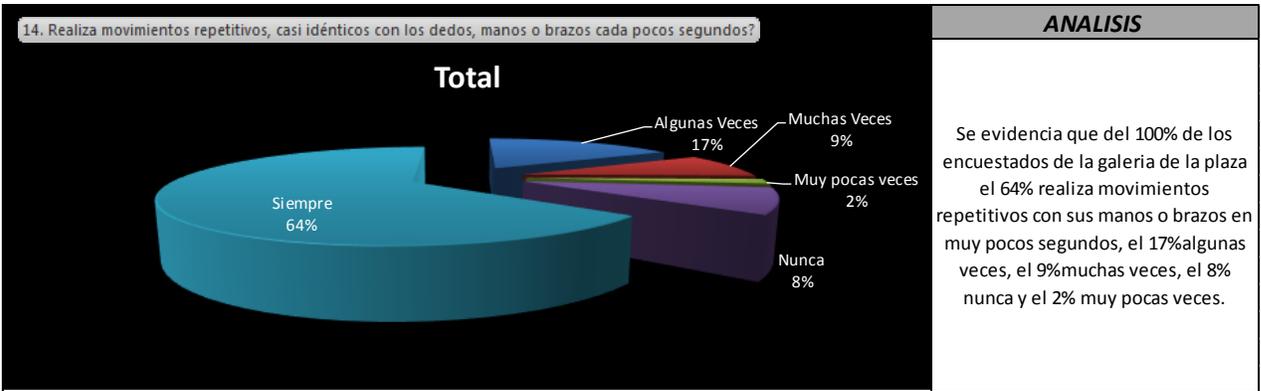
- Trabaja en suelos o pisos inestables, irregulares y/o resbaladizos, que pueden provocarle una caída?
1. Siempre 2. Muchas veces 3. Algunas veces 4. Muy pocas veces 5. Nunca
- Está expuesto a un nivel de ruido que le obliga a elevar la voz para conversar con otra persona?.
1. Siempre 2. Muchas veces 3. Algunas veces 4. Muy pocas veces 5. Nunca
- Está expuesto a la luz (radiaciones) solar?
1. Siempre 2. Muchas veces 3. Algunas veces 4. Muy pocas veces 5. Nunca
- Levanta, traslada o arrastra cargas, personas, animales u otros objetos pesados?
1. Siempre 2. Muchas veces 3. Algunas veces 4. Muy pocas veces 5. Nunca
- Realiza movimientos repetitivos, casi idénticos con los dedos, manos o brazos cada pocos segundos?
1. Siempre 2. Muchas veces 3. Algunas veces 4. Muy pocas veces 5. Nunca
- Durante los últimos 12 meses, ¿ha sufrido alguna lesión o daño debido a un accidente de trabajo (hecho imprevisto y repentino que ocurrió por causa o motivo del trabajo que habitualmente realiza), sea en el puesto de trabajo, o yendo o volviendo a su domicilio?
1. Sí ___ 2. No ___
- Durante los últimos 12 meses, ¿ha sufrido una o más enfermedades diagnosticadas por un médico que han sido causadas por el trabajo?
1. Sí ___ 2. No ___
- En los últimos 12 meses, ¿cuántos días ha perdido por estar de licencia o baja por un accidente o una enfermedad relacionada o no con el trabajo?
Indicar número _____
- En relación con los riesgos para su salud y seguridad relacionados con su trabajo, ¿en qué medida diría usted que está informado?
1. Muy bien 2. Bien 3. Regular 4. Mal 5. Muy mal 6. No está informada
- ¿Dispone de equipos de protección personal (casco, guantes, botas...) obligatorios para sus tareas?
1. Sí ___ 2. No ___

ANEXO 4 MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS GTC 45 GALERIA

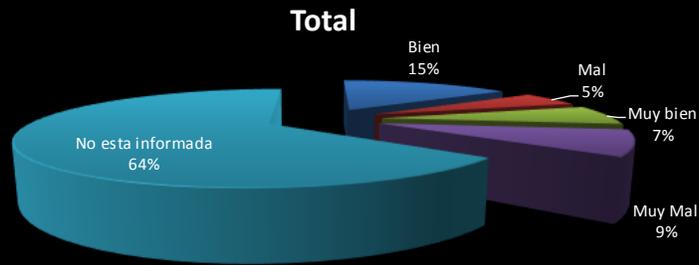
PROCESO	ZONA/LUGAR	ACTIVIDADES	TAREAS	RUTINARIO (SI/NO)	PELIGRO		EFECTOS POSIBLES	CONTROLES EXISTENTES			EVALUACION DEL RIESGO						VALORACION DEL RIESGO		CRITERIOS PARA ESTABLECER CONTROLES			MEDIDAS DE INTERVENCIÓN							
					DESCRIPCION	CLASIFICACION		FUENTE	MEDIO	INDIVIDUO	NIVEL DE DEFICIENCIA	NIVEL DE EXPOSICION	NIVEL DE PROBABILIDAD (NO/NE)	INTERPRETACION DEL NIVEL DE PROBABILIDAD	NIVEL DE CONSECUENCIA	NIVEL DE RIESGO E INTERVENCIÓN	ACEPTABILIDAD DEL RIESGO	NUMERO DE EXPUUESTOS	PEOR CONSECUENCIA	EXISTENCIA REQUISITO LEGAL ESPECIFICO ASOCIADO (SI/NO)	ELIMINACION	SUSTITUCION	CONTROLES DE INGENIERIA	SEÑALIZACION, ADVERTENCIA, CONTROLES ADMINISTRATIVOS	EQUIPOS / EPP				
ACTIVIDADES DE ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA	GALERIA	Atención PQRD	Atender a la ciudadanía en la gestión de las peticiones, quejas, reclamos, denuncias y derechos de petición	SI	Adopción de postura sedente durante la jornada laboral.	BIOMECANICO	Fatiga y espasmos musculares, dolor de espalda, de extremidades superiores e inferiores.			Pausas Activas Ejercicios médicos periódicos	A	6	EF	3	18	Alto	G	25	450	II	Acceptable Con Control Especifico	1	Lesiones de tipo osteomusculares	SI	N/A	Sustituir la silla, por una ergonómica de escritorio	N/A	Implementar pausas activas máximo 2 veces al día.	N/A
ACTIVIDADES DE ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA	GALERIA	Atención a los arrendatarios	Atender a los arrendatarios sus diferentes quejas y solicitudes	SI	Desplazamiento dentro de las instalaciones de la galería	RIESGO LOCATIVO	Caidas al mismo y diferente nivel, heridas, contusiones, golpes			Mantenimiento a las instalaciones locativas	M	2	EF	3	6	Medio	G	25	150	II	Acceptable Con Control Especifico	17	Caidas a mismo y diferente nivel	NO	N/A	N/A	N/A	Implementar diferentes señalizaciones en las áreas donde se presenten altibajos	N/A
ACTIVIDADES DE ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA	GALERIA	Atención al ciudadano	Atender a la ciudadanía en la gestión de las peticiones, quejas, reclamos, denuncias y derechos de petición	SI	Ocurren actos delictivos dentro y fuera de las instalaciones de la galería	RIESGO PUBLICO	Heridas, contusiones, golpes entre otras lesiones personales.			Capacitar a los colaboradores, para manejar una situación de hurto o atraco	MA	10	EE	1	10	Alto	G	25	250	II	Acceptable Con Control Especifico	17	Heridas con elementos cortopunczantes o armas de fuego	SI	N/A	Implementar distintivos de seguridad al personal de celaduría	N/A	Contar con la presencia de la policía nacional	N/A
ACTIVIDADES DE ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA	GALERIA	Atención a los arrendatarios	Atender a los arrendatarios sus diferentes quejas y solicitudes	SI	Exposición a agresiones físicas y verbales debido al contacto con arrendatarios	RIESGO PUBLICO	Heridas, contusiones, golpes entre otras lesiones personales.			Capacitación de Riesgo Público.	MA	10	EF	3	30	Muy Alto	G	25	750	I	No Aceptable	17	Heridas con elementos cortopunczantes o armas de fuego	SI	N/A	Implementar charlas de tolerancia, ambientes de trabajo sanos y sobre el respeto	N/A	N	N/A
ACTIVIDADES DE ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA	GALERIA	Atención a los arrendatarios y ciudadanos	Diseñar y ejecutar estrategias de comunicación externa y organizacional	SI	Exposición a microorganismos debido al contacto con usuarios que pueden estar enfermos o que pueden traer consigo algún agente patógeno	RIESGO BIOLÓGICO	Cuadros virales, infecciones, afecciones respiratorias			EPP según matriz de EPP. Capacitación en Riesgo Biológico.	M	2	EE	1	2	Bajo	L	10	20	IV	Acceptable	1	Gripas, infecciones respiratorias.	SI	N/A	N/A	N/A	Dir continuidad a las capacitaciones en prevención de riesgos Biológicos. Dir continuidad a las sensibilizaciones de lavado de manos.	N/A
ACTIVIDADES DE ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA	GALERIA	Atención a los arrendatarios y ciudadanos	Atender a la ciudadanía y arrendatarios en la gestión de las peticiones, quejas, reclamos, denuncias y derechos de petición	SI	Alta carga mental, (velocidad, complejidad, atención, minuciosidad) y cargas emocionales, en el desarrollo de las tareas.	RIESGO PSICOSOCIAL	Estrés, irritabilidad, apatía laboral, desmotivación, falta de interés, baja productividad			Talleres para reducción de Riesgo Psicosocial.	M	2	EO	2	4	Bajo	L	10	40	III	Mejorable	1	Estrés, Dolores de cabeza fuertes	SI	N/A	N/A	N/A	Dir comienzo a Capacitaciones y Talleres para reducción de Riesgo Psicosocial.	N/A

ANEXO 5 ANÁLISIS Y GRAFICAS DE LA ENTREVISTA DE SST

<p>10. Trabaja en suelos o pisos inestables, irregulares y/o resbaladizos, que pueden provocarle una caída?</p> <p>Total</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Siempre</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Algunas Veces</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>Muchas veces</td> <td>3%</td> </tr> <tr> <td>Muy pocas Veces</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Nunca</td> <td>56%</td> </tr> </tbody> </table>	Respuesta	Porcentaje	Siempre	19%	Algunas Veces	12%	Muchas veces	3%	Muy pocas Veces	10%	Nunca	56%	<p>ANALISIS</p> <p>Se evidencia que del 100% de los encuestados de la galería de la plaza el 56% afirma no trabajar en pisos o suelos inestables, el 22% afirma que muy pocas veces y el otro 22% siempre trabajan en pisos o suelos inestables.</p>
Respuesta	Porcentaje												
Siempre	19%												
Algunas Veces	12%												
Muchas veces	3%												
Muy pocas Veces	10%												
Nunca	56%												
<p>11. Está expuesto a un nivel de ruido que le obliga a elevar la voz para conversar con otra persona?</p> <p>Total</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Siempre</td> <td>37%</td> </tr> <tr> <td>Algunas Veces</td> <td>36%</td> </tr> <tr> <td>Nunca</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>Muy Pocas veces</td> <td>8%</td> </tr> </tbody> </table>	Respuesta	Porcentaje	Siempre	37%	Algunas Veces	36%	Nunca	19%	Muy Pocas veces	8%	<p>ANALISIS</p> <p>Se evidencia que del 100% de los encuestados de la galería de la plaza el 37% esta expuesto al ruido el 36% algunas veces, el 19% nunca y el 8% muy pocas veces</p>		
Respuesta	Porcentaje												
Siempre	37%												
Algunas Veces	36%												
Nunca	19%												
Muy Pocas veces	8%												
<p>12. Está expuesto a la luz (radiaciones) solar?</p> <p>Total</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Siempre</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Algunas veces</td> <td>3%</td> </tr> <tr> <td>Nunca</td> <td>87%</td> </tr> </tbody> </table>	Respuesta	Porcentaje	Siempre	10%	Algunas veces	3%	Nunca	87%	<p>ANALISIS</p> <p>Se evidencia que del 100% de los encuestados de la galería de la plaza el 87% afirma no estar expuestos a la luz solar, el 10% siempre y el 3% algunas veces</p>				
Respuesta	Porcentaje												
Siempre	10%												
Algunas veces	3%												
Nunca	87%												
<p>13. Levanta, traslada o arrastra cargas, personas, animales u otros objetos pesados?</p> <p>Total</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Respuesta</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Siempre</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>Alguna Veces</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>Muchas Veces</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>Muy pocas Veces</td> <td>3%</td> </tr> <tr> <td>Nunca</td> <td>71%</td> </tr> </tbody> </table>	Respuesta	Porcentaje	Siempre	9%	Alguna Veces	15%	Muchas Veces	2%	Muy pocas Veces	3%	Nunca	71%	<p>ANALISIS</p> <p>Se evidencia que del 100% de los encuestados de la galería de la plaza el 71% afirma no tener que manipular cargas, animales u otros objetos pesados, el 15% algunas veces, el 9% siempre lo hace, el 3% muy pocas veces y el 2% muchas veces.</p>
Respuesta	Porcentaje												
Siempre	9%												
Alguna Veces	15%												
Muchas Veces	2%												
Muy pocas Veces	3%												
Nunca	71%												



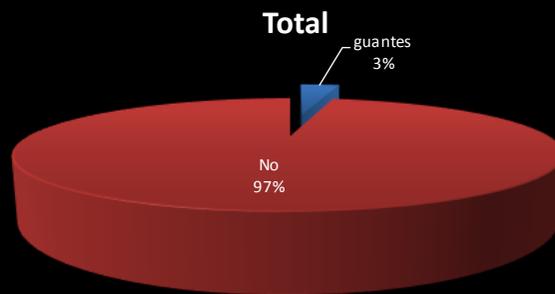
18. En relación con los riesgos para su salud y seguridad relacionados con su trabajo, ¿en qué medida diría usted que está in...



ANALISIS

Se evidencia que del 100% de los encuestados de la galería de la plaza el 64% afirma que no esta informada con algun riesgo para su salud y seguridad relacionados con su trabajo, el 15% afirma que esta bien informado, el 9% muy mal informado, el 7% muy bien informado y el 5% mal informada.

19. ¿Dispone de equipos de protección personal (casco, guantes, botas...) obligatorios para sus tareas?



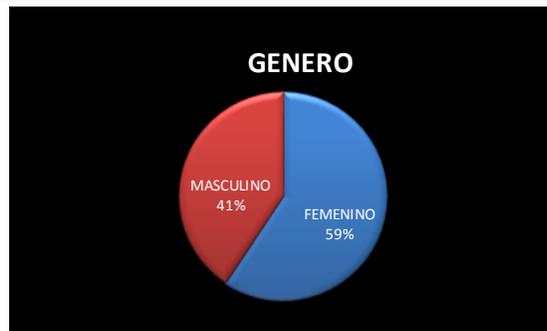
ANALISIS

Se evidencia que del 100% de los encuestados de la galería de la plaza el 97% afirma no disponer de equipos de protección para sus labores diarias el 3% utiliza guantes.

ANEXO 6 ANALISIS Y GRAFICAS PERFIL SOCIODEMOGRAFICO

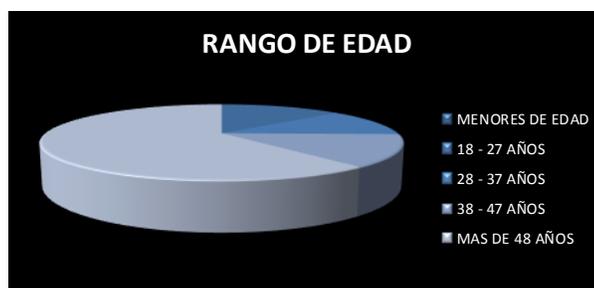
1. GENERO

GENERO	CANTIDAD
FEMENINO	35
MASCULINO	24



2. RANGO DE EDAD

EDAD	CANTIDAD
MENORES DE EDAD	0
18 - 27 AÑOS	8
28 - 37 AÑOS	7
38 - 47 AÑOS	8
MAS DE 48 AÑOS	36



3. TIPO DE TRABAJADOR

TIPO DE TRABAJADOR	CANTIDAD
DEPENDIENTE	5
INDEPENDIENTE	54



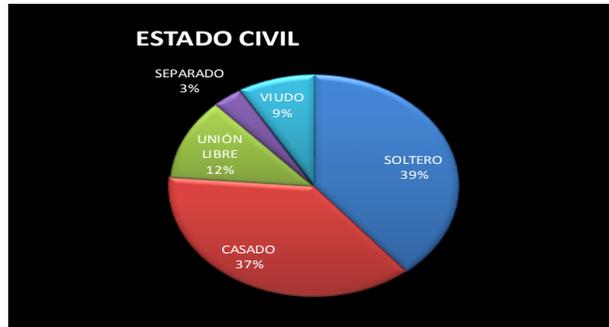
4. NIVEL DE ESCOLARIDAD

ESCOLARIDAD	CANTIDAD
PRIMARIA COMPLETA	21
SECUNDARIA COMPLETA	30
TÉCNICO	5
PROFESIONAL	3



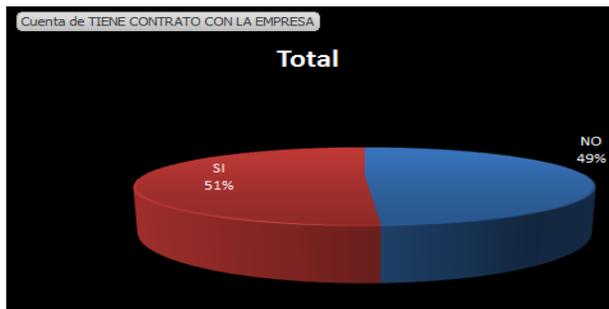
5. ESTADO CIVIL

ESTADO CIVIL	CANTIDAD
SOLTERO	23
CASADO	22
UNIÓN LIBRE	7
SEPARADO	2
VIUDO	5



6. Tiene contrato con la empresa

contrato	CANTIDAD
SI	30
NO	29



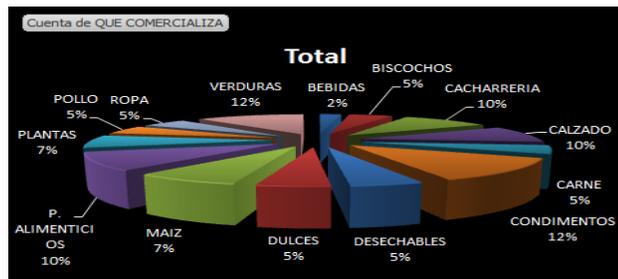
7. Usted es arrendatario

Arrendatario	CANTIDAD
SI	47
NO	12



8. Usted que comercializa

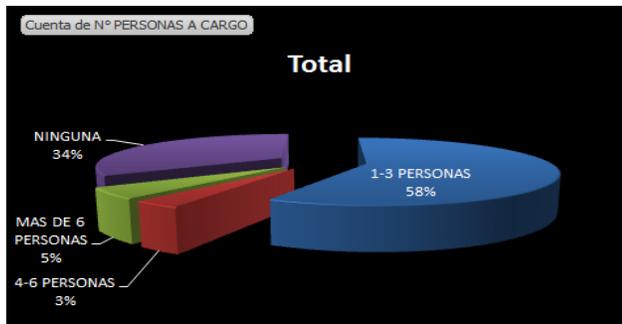
producto	CANTIDAD
BEBIDAS	1
BISCOCHOS	2
CACHARRERIA	4
CALZADO	4
CARNE	2
CONDIMENTOS	5
DESECHABLES	2
DULCES	2
MAIZ	3
P. ALIMENTICIOS	4
PLANTAS	3
POLLO	2
ROPA	2
VERDURAS	5
(en blanco)	18



Total general 59

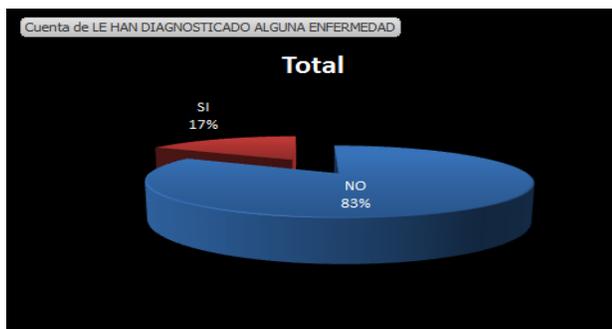
9. personas a cargo

contrato	CANTIDAD
1-3 PERSONAS	34
4-6 PERSONAS	2
MAS DE 6 PERSONAS	3
NINGUNA	20
Total general	59



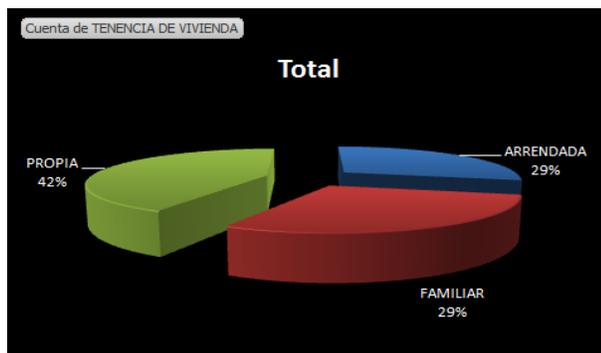
10. Le han diagnosticado alguna enfermedad

contrato	CANTIDAD
NO	49
SI	10
Total general	59



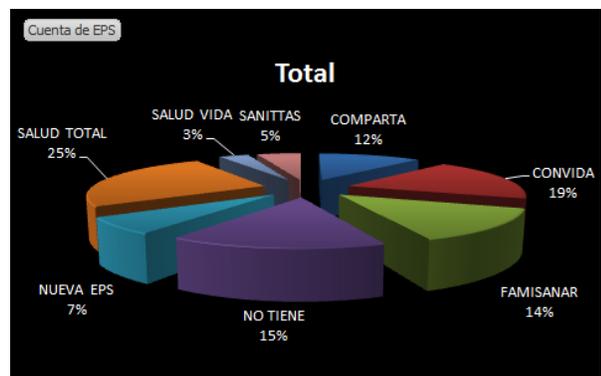
11. Tiene Vivienda

contrato	CANTIDAD
ARRENDADA	17
FAMILIAR	17
PROPIA	25



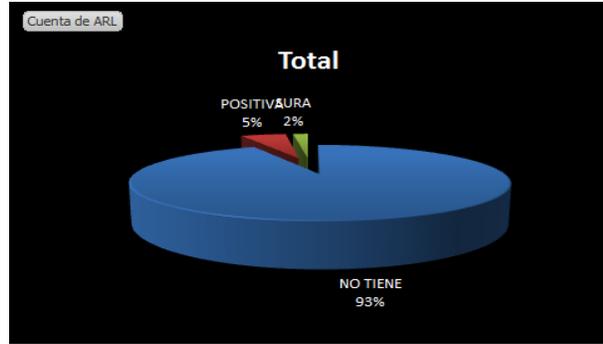
12. EPS

EPS	CANTIDAD
COMPARTA	7
CONVIDA	11
FAMISANAR	8
NO TIENE	9
NUEVA EPS	4
SALUD TOTAL	15
SALUD VIDA	2
SANITTAS	3



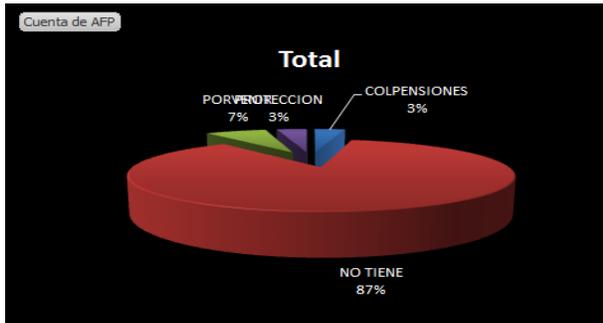
13. ARL

ARL	CANTIDAD
NO TIENE	55
POSITIVA	3
SURA	1



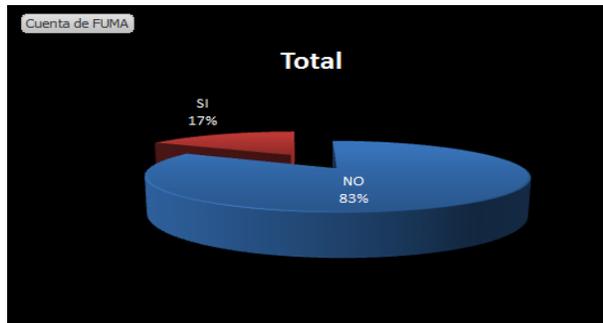
14. AFP

AFP	CANTIDAD
COLPENSIONES	2
NO TIENE	51
PORVENIR	4
PROTECCION	2
Total general	59



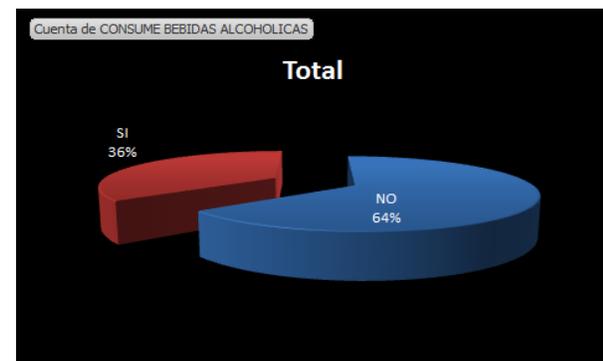
15. FUMA

FUMA	CANTIDAD
NO	49
SI	10
Total general	59



16. CONSUME BEBIDAS ALCOHOLICAS

CONSUME BEBIDAS ALCOHOLICAS	CANTIDAD
NO	38
SI	21
Total general	59



ANEXO 7 PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA LOS VENDEDORES FORMALES EN LA GALERÍA PRINCIPAL DE LA PLAZA DE MERCADO DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT.

DEFINICIONES:

Autocuidado: hace referencia al cuidado y cultivo de cada ser, en sentido integral concentrándose en las acciones realizadas, se basa en cambiar ciertos comportamientos inseguros que pueden ser perjudiciales para la integridad física de los trabajadores y aplicar medidas preventivas que mejoren la seguridad y salud en el trabajo.

Capacitación: Es el proceso por el cual permite al capacitando la apropiación de nuevos conocimientos, los cuales son capaces de modificar los comportamientos propios de las personas u organización a la que pertenecen. La capacitación se considera una herramienta que permite aprendizaje, permitiendo con ello la corrección de actitudes personales desarrolladas en los puestos de trabajo.

Capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo: Capacitaciones con temas relacionados a con los ambientes, condiciones o actos que previenen o minimizan los accidentes o enfermedades laborales en los empleados de una organización.

Capacitación en prevención: Estas están dirigidas a todos los trabajadores, de acuerdo a los manuales de seguridad establecidos por la empresa, en los cuales se establecen los

procesos y normas adecuadas para garantizar el desarrollo de la actividad laboral de manera correcta.

Condición de trabajo: Se considera cualquier característica propia del trabajo, el cual puede tener influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud del expuesto.

Inducción: Capacitación que se le debe brindar a un trabajador nuevo en una organización o desarrollo de una nueva actividad, permitiendo en los trabajadores el acercamiento a cómo desarrollar adecuadamente las actividades laborales para las cuales fue contratado, evitando de esta manera la generación de enfermedades o accidentes laborales.

Programa de capacitación: Actividad del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, encaminado a planear, organizar, ejecutar y revisar periódicamente, temas dirigidos a los trabajadores de la organización con el fin de reducir la probabilidad de la generación de afectaciones negativas a la seguridad y salud de los trabajadores.

EPI: Elementos de protección individual, los cuales deben de ser suministrados por el empleador, minimizando con ello las consecuencias en los trabajadores. Aunque no es la mejor medida de intervención, debido a que no actúan sobre el origen del riesgo, sino sobre la persona.

Se procede a diseñar el programa de Educación y Concientización para promover el autocuidado y prevención de riesgos laborales, basado en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la galería principal de la plaza de mercado de Girardot (Cundinamarca), priorizando los riesgos laborales existentes previos a desarrollar, evaluar y proponer el seguimiento respectivo al programa.

Se debe recordar que los temas fueron obtenidos de la recolección de datos mediante el perfil sociodemográfico, entrevista, matriz de riesgos GTC45 u observación, aplicados a las personas que laboran en la galería e identificando las necesidades que tienen cada uno de ellos.

Mediante el siguiente programa de educación se puede crear hábitos de comportamiento seguros dentro y fuera del lugar de trabajo, ayudando no solo la comunidad que labora en la Galería si no a las personas que realizan compras allí.

OBJETIVO GENERAL

Educar y concientizar a los vendedores formales de la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot para promover autocuidado y prevención de riesgos laborales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Propiciar un espacio de aprendizaje en el que los vendedores de la galería puedan obtener los conocimientos adecuados sobre los riesgos a los que están expuestos y las medidas preventivas.
- Generar cambios de actitud y crear buenos hábitos en el desarrollo de sus actividades laborales.
- Fomentar la cultura del autocuidado y prevención de riesgos laborales para mejorar las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores.

ALCANCE

El programa de Educación y concientización aplica a todos los vendedores formales de la galería principal de la plaza de mercado de Girardot, a quienes se les brindara la información necesaria para orientarlos en cuanto al autocuidado, prevención de riesgos laborales y normas en seguridad y salud en el trabajo, con el propósito de estimular e incentivar a estos trabajadores a que desarrollen actividades seguras que beneficien su salud, seguridad y productividad.

METAS

- Educar y concientizar a la totalidad de los vendedores formales de la galería principal de la plaza de mercado.
- Cumplir con el 90% de las actividades establecidas en el programa.

ESTRATEGIAS DIDACTICAS

- Charlas Interactivas, folletos, Conferencia, vídeos
- Práctica con extintor y conferencia
- Dramatizados
- Talleres-Dialogo con los empleados
- Jornada de orden y aseo
- Circulares

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN ANUAL PARA LOS VENDEDORES FORMALES EN LA GALERIA PRINCIPAL DE LA PLAZA DE
MERCADO DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT**

OBJETIVO	Educar y concientizar a los vendedores formales de la galería principal de la plaza de mercado del municipio de Girardot para promover autocuidado y prevención de riesgos laborales,									
ALCANCE	Este programa aplica a los vendedores formales de la galería principal plaza de mercado de Girardot.									
ACCIONES	Cumplimiento de las actividades del cronograma					RESPONSABLE DE LA EJECUCION	ESTUDIANTES,SER REGIONALES Y ALCALDIA			100%
INDICADOR	Cumplir con el 90% de las actividades propuestas en el plan de trabajo mensual									
METAS	Dar cumplimiento con el 80% del indicador, para tener un mejoramiento continuo en cuanto a las actividades estipuladas en el cronograma de actividades					RESPONSABLE DEL SEGUIMIENTO	ADMINISTRADOR			100%
Nº	Nivel	Temas	Áreas	Dirigido a	Actividades	Tiempo de ejecución	Recursos			Responsable
							FISC.	TEC.	HUM	
1	Básico	Decreto 1072 del 2015 que es el sistema de gestión de seguridad y	Todas	Personal que	charla folleto	Mes de Enero	Aula, papel	video Beam, computadora, impresora	estudiantes, docente, asesor	Estudiantes UNIMINUTO

		salud en el trabajo (Inducción)		labora en la galería						
2	Básico	Políticas de Seguridad y Definiciones Importantes	Todas	Personal que labora en la galería	Charlas Interactivas, folletos	Mes de Febrero	Aula, papel	Computadora, video Beam, impresora	estudiantes, docente, asesor	Estudiantes UNIMINUTO
3	Básico	Importancia de pagos de Riesgos laborales	Todas	Personal que labora en la galería	Charla	Mes de Marzo	Aula, Tablero, marcadores	Computadora	estudiantes, docente, asesor	Estudiantes UNIMINUTO

4	Básico	Identificación de Riesgos por Áreas y Sugerencias de Mejoras Propuestas por Personal de la empresa.	Todas	Personal que labora en la galería	Taller-Dialogo con los empleados	Mes de Abril	Aula, Resma de papel	Computadora, impresora	estudiantes, docente, asesor	Estudiantes UNIMINUTO
5	Básico	Condiciones y Actos Inseguros	Todas	Personal que labora en la galería	Conferencia, vídeo	Mes de Mayo	Aula	Computadora, video Beam	estudiantes, docente	Estudiantes UNIMINUTO
6	Básico	Capacitación de orden y aseo	Todas	Personal que labora en la galería	Charla- Jornada de orden y aseo	Mes de Junio	Aula	Computadora, video Beam	estudiantes, docente	Trabajadores – Estudiantes UNIMINUTO
7	Básico	Manejo seguro de cargas e higiene postural	Todas	Personal que	Charla- Folletos Dramatizado	Mes de Julio	Aula, papel	Computadora, video Beam impresora	estudiantes, docente	Estudiantes UNIMINUTO

				labora en la galería						
8	Básico	Sensibilización a Pausas activas	Todas	Personal que labora en la galería	Dinámica	Mes de Agosto	No Aplica	No Aplica	estudiantes	Estudiantes UNIMINUTO
9	Básico	Hábitos saludables.	Todas	Personal que labora en la galería	Circulares	Mes de Septiembre	Resma de papel	Computadora, impresora	estudiantes	Estudiantes UNIMINUTO
10	Básico	Autocuidado y salud en el trabajo	Todas	Personal que labora en la galería	Folletos	Mes de Octubre	Resma de papel	Computadora, impresora	estudiantes	Estudiantes UNIMINUTO

11	Básico	Importancia del uso de EPI	Todas	Personal que labora en la galería	Folletos- Cartelera	Mes de Noviembre	Resma de papel, Cartulina, marcadores	Computadora, impresora	estudiantes, docente	Estudiantes UNIMINUTO
12	Básico	Prevención de Incendios	Todas	Personal que labora en la galería	Práctica con extintor y conferencia	Mes de Diciembre	extintores	Computadora, video Beam,	estudiantes, docente, bomberos	Estudiantes UNIMINUTO Bomberos (externo)

Capacitación:

Con fines preventivos: Tiene como objetivo establecer cambios en los vendedores formales que laboran en la galería principal de la plaza de mercado de Girardot Cundinamarca, con ello se pretende generar mejoramiento en el autocuidado y los ambientes de trabajo.

Con fines correctivos: Tiene como finalidad solucionar o corregir las diferentes situaciones de riesgos presentes en los puestos de trabajo de los vendedores formales de la galería principal de la plaza de mercado de Girardot Cundinamarca, por falta de autocuidado.

ANEXO 8 TEMARIOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN

De acuerdo a la programación de las siguientes capacitaciones, permitirá a los vendedores formales de la galería principal de la plaza de mercado, el mejoramiento de las condiciones de salud y trabajo, mejorando con ello el autocuidado.

1. DECRETO 1072 DEL 2015 (Inducción)

- ✓ Se dará a conocer derechos, deberes, objetivos jornadas de trabajo, descanso obligatorio, vacaciones y recreación y riesgos laborales que exige la norma para empleadores y trabajadores.

2. POLÍTICA DE SEGURIDAD Y DEFINICIONES IMPORTANTES

- ✓ Se explicará los aspectos relevantes e importancia de la política de seguridad y salud en el trabajo según el Artículo 2.2.4.6.5. del decreto 1072 del 2015 la cual el empleador o contratante debe establecer por escrito una política de Seguridad y

Salud en el Trabajo (SST) que debe ser parte de las políticas de gestión de la empresa, con alcance sobre todos sus centros de trabajo y todos sus trabajadores, independiente de su forma de contratación o vinculación, incluyendo los contratistas y subcontratistas. Esta política debe ser comunicada al Comité Paritario o Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo según corresponda de conformidad con la normatividad vigente, se realizará un ejercicio práctico de cómo elaborar una política en SST.

- ✓ Se darán a conocer las definiciones más relevantes de la seguridad y salud en el trabajo como lo son: Amenaza, ciclo HPVA, condiciones de salud, riesgos, peligros, accidente de trabajo, enfermedad laboral, EPP, emergencia, evaluación del riesgo, identificación de peligros, indicadores de estructura, matriz legal, mejora continua.

3. IMPORTANCIA DE PAGOS DE RIESGOS LABORALES

- ✓ Se dará a conocer la importancia del pago a riesgos laborales y las sanciones que asumirían los empleadores por hacer caso omiso a la norma. (Ejemplos de incumplimientos)

4. IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS POR ÁREAS Y SUGERENCIAS DE MEJORAS PROPUESTAS POR PERSONAL DE LA EMPRESA.

- ✓ Se realizará explicación y socialización de la clasificación de los riesgos de acuerdo a la GTC 45. Se debe de dar ejemplos de los peligros generados por estos, en relación a la salud y accidentes.

5. CONDICIONES Y ACTOS INSEGUROS

- ✓ Se darán a conocer definiciones, las causas, los tipos de condiciones inseguras, actos inseguros y recomendaciones.

6. CAPACITACIÓN DE ORDEN Y ASEO

- ✓ Se socializará método de las 5 S (Un método para lograr los mejores estándares en orden y aseo) y por último los beneficios.

7. MANEJO SEGURO DE CARGAS E HIGIENE POSTURAL

- ✓ Socializar definición, tipos de posturas, riesgos, posturas adecuadas, medidas preventivas, objetivos, intervenciones y habilidades.

8. SENSIBILIZACIÓN A PAUSAS ACTIVAS

- ✓ Socializar que son las pausas activas, Beneficios, Recomendaciones, tipos de Usuarios, determinación de ejercicios y periodicidad.

9. HÁBITOS SALUDABLES.

- ✓ Definición, importancia de los estilos de vida saludable en el trabajo, pasos para tener hábitos saludables, actividades de promoción y prevención.

10. AUTOCUIDADO Y SALUD EN EL TRABAJO

- ✓ Se dará a conocer la importancia del autocuidado en SST, las definiciones, los objetivos y las recomendaciones.

11. IMPORTANCIA DEL USO DE EPI

- ✓ Socializar definición, tipos, uso, selección y disposición de los EPI, la importancia de ser suministrados para minimizar las posibles enfermedades generadas por los ambientes laborales, aclarar que los EPI no eliminan la posibilidad de un accidente, y riesgos a los cuales se exponen al no hacer uso de los mismos.

12. PREVENCIÓN DE INCENDIOS

- ✓ Socializar que es el fuego, componentes, clases de fuego, causas de incendios, medidas para prevenir incendios, partes de un extintor, tipos de extintores, recomendaciones generales, señalización de los extintores, rotulación y el uso correcto de un extintor. Se realizará actividad práctica de conato de incendio. (por parte de bomberos).

ANEXO 9 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Visitas de campo, aplicación de encuestas de autocuidado.





Sociodrama de los riesgos, actos y condiciones inseguras.



ANEXO 10 FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A CAPACITACIONES

PROGRAMA DE CAPACITACION DE AUTOCUIDADO GALERIA PRINCIPAL PLAZA DE MERCADO GIRARDOT CUNDINAMARCA				CAC	SST
CONTROL DE ASISTENCIA A CAPACITACIÓN				EMISIÓN:	20/11/2018
				N° SERIAL:	
Tema:		Área:	N° asistentes:	Fecha:	
Hora:		Duración de la capacitación:	Capacitador:	Dirigido por:	
Ítem	N° de Documento	Nombre del asistente	Área/ Puesto	Número telefónico	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

ANEXO 11 FORMATO DE EVALUACIÓN

	EVALUACION DE FORMACION	Código: GH-R-008	
		EMISION 2018	
		VERSION 1	
FECHA:			
NOMBRE Y APELLIDO :			
CARGO:			
TEMA:			
OBJETIVO:			
COMPRESION DEL TEMA			
FIRMA DEL EMPLEADO			
ESPACIO RESERVADO PARA EL EVALUADOR			
CARGO DEL EVALUADOR			FECHA
VALORACION:	E = Excelente	A = Aceptable	I = Insuficiente
ACCIONES SI LA VALORACIÓN FUE INSUFICIENTE			

