



## **Título**

Acciones educativas en la prevención de riesgos laborales y autocuidado, aplicado a los comerciantes de la plaza de mercado del municipio de Apulo-Cundinamarca (2021-1)

**Cesar Augusto Romero Fierro**

**Administración en Salud Ocupacional, Facultad de ciencias Administrativas y Contables,  
Corporación Universitaria Minuto de Dios.**

**NRC : 5134 Opción de grado**

**Esp .Diana Marcela Roa Baquero**

**Mayo 21, 2021**

## **Dedicatoria**

El presente trabajo lo dedico principalmente a Dios por brindarme la capacidad y fortaleza para afrontar un reto para mi vida como lo es ser profesional en Seguridad y Salud En El Trabajo, seguidamente a mi familia, a mi esposa e hijos quienes me aportaron un apoyo moral, de confianza, y económico para alcanzar una de mis metas más anheladas.

Agradecimientos a los profesores que hicieron parte de todo el proceso académico y especialmente a la docente líder de semillero y a la asesoría de la docente encargada del presente trabajo de grado, que con su ayuda y conocimientos motivaron el desarrollo y ejecución de la sistematización del proyecto.

A los comerciantes, vendedores y ayudantes de la plaza de mercado “Rafael Reyes” del municipio de Apulo-Cundinamarca, que con su tiempo, disposición y colaboración hicieron posible la ejecución del proyecto, lo cual deja un aporte significativo tanto en lo profesional como en lo personal.

## Hoja de aprobación

**Nota de Aceptación**

---

---

---

**Firma**

---

**Firma**

---

## Contenido

<b>Resumen.....</b>	<b>9</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>10</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>11</b>
<b>Antecedentes y marco referencial.....</b>	<b>13</b>
<b>Marco contextual .....</b>	<b>13</b>
<b>Marco teórico .....</b>	<b>15</b>
<i>Modelo de capacitación de kirkpatrick .....</i>	<i>18</i>
<b>Marco legal .....</b>	<b>18</b>
<b>Planeación y metodología.....</b>	<b>21</b>
<b>Formulación problema de aprendizaje.....</b>	<b>21</b>
<b>Identificación de actores involucrados y participantes .....</b>	<b>22</b>
<b>Estructura del modelo de reconstrucción de la experiencia .....</b>	<b>22</b>
<i>Punto de Partida: la experiencia vivida .....</i>	<i>23</i>
<i>Las preguntas iniciales. ....</i>	<i>24</i>
<i>La recuperación del proceso vivido. ....</i>	<i>24</i>
<i>Las reflexiones de fondo: ¿por qué pasó lo que pasó? .....</i>	<i>24</i>
<i>Los puntos de llegada.....</i>	<i>25</i>
<b>Variables, indicadores, herramientas e instrumentos .....</b>	<b>25</b>
<i>Matriz de planeación (diagrama de Gantt y recursos) .....</i>	<i>30</i>
<b>Modelo de divulgación de la experiencia .....</b>	<b>31</b>
<b>Reconstrucción de la experiencia .....</b>	<b>33</b>
<b>Momentos históricos y experiencias .....</b>	<b>34</b>
<i>Principales hitos o hechos relevantes (a la voz de los participantes).....</i>	<i>50</i>
<b>Aprendizajes.....</b>	<b>52</b>
<b>Aportes significativos de la experiencia en lo humano .....</b>	<b>52</b>
<b>Aportes significativos en lo social .....</b>	<b>52</b>
<b>Aportes significativos en lo económico o técnico.....</b>	<b>53</b>
<b>Principales aprendizajes en para el perfil profesional .....</b>	<b>53</b>

<b>Aprendizajes abordados desde la perspectiva de la socialización de la experiencia .....</b>	<b>54</b>
<b>Conclusiones y recomendaciones.....</b>	<b>56</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>57</b>
<b>Apéndice.....</b>	<b>62</b>

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Ubicación de la plaza de mercado del municipio de Apulo-Cund. ....	14
<b>Figura 2.</b> Modelo Jara. ....	23
<b>Figura 3.</b> Diagrama de Gantt.....	30
<b>Figura 4.</b> Paso a paso para el lavado de manos.....	31
<b>Figura 5.</b> Registro fotográfico del antes y después de la capacitación de orden y aseo. ....	32
<b>Figura 6.</b> Recolección de la información sociodemográfica.....	35
<b>Figura 7.</b> Edad de los trabajadores.....	36
<b>Figura 8.</b> Estado civil en el que se encuentran los trabajadores. ....	36
<b>Figura 9.</b> Género al que pertenecen los trabajadores. ....	37
<b>Figura 10.</b> Número de personas que tiene a cargo el trabajador.....	37
<b>Figura 11.</b> Nivel de escolaridad de los trabajadores.....	38
<b>Figura 12.</b> Lugar de residencia de cada trabajador. ....	39
<b>Figura 13.</b> Tenencia de vivienda con la que cuenta el trabajador.....	39
<b>Figura 14.</b> Antigüedad laboral del trabajador.....	40
<b>Figura 15.</b> Ingresos económicos de los trabajadores. ....	41
<b>Figura 16.</b> Tipo de contratación al que se encuentra vinculado el trabajador. ....	41
<b>Figura 17.</b> Entidad Promotora de Salud a la que pertenece el trabajador.....	42
<b>Figura 18.</b> Administradora de Fondo de Pensiones y Administradora de Riesgos Laborales.....	43
<b>Figura 19.</b> ¿Ha sufrido algún accidente de trabajo?. ....	43
<b>Figura 20.</b> ¿El trabajador tiene tendencias al tabaquismo?. ....	44
<b>Figura 21.</b> Deportes que practica el trabajador.....	44
<b>Figura 22.</b> Consentimiento de participación por parte de los trabajadores.....	45

<b>Figura 23.</b> ¿Ha participado en capacitaciones sobre seguridad social? .....	46
<b>Figura 24.</b> ¿Ha participado en capacitaciones sobre la prevención de riesgos laborales? .....	46
<b>Figura 25.</b> ¿Ha participado en capacitaciones sobre los protocolos de prevención de COVID-19? .....	47
<b>Figura 26.</b> ¿Ha participado en capacitaciones sobre brigadas de emergencia? .....	48
<b>Figura 27.</b> ¿Ha participado en capacitaciones sobre hábitos saludables? .....	48
<b>Figura 28.</b> ¿Ha participado en capacitaciones sobre pausas activas? .....	49
<b>Figura 29.</b> ¿Ha participado en capacitaciones de orden y aseo? .....	49
<b>Figura 30.</b> ¿Ha participado en capacitaciones sobre la separación de residuos sólidos? .....	50
<b>Figura 31.</b> Higiene de manos. ....	59
<b>Figura 32.</b> Teniendo en cuenta los protocolos de prevención del covid-19 ¿cada cuánto se debe realizar el lavado de manos? .....	60
<b>Figura 33.</b> ¿Cuánto tiempo debe emplear para un correcto lavado de manos? .....	60
<b>Figura 34.</b> ¿Uno de los pasos para el correcto lavado de manos se conoce cómo?: .....	61
<b>Figura 35.</b> Metodología de las cinco eses (5 S´s). ....	62
<b>Figura 36.</b> ¿Un accidente de trabajo, puede ocurrir por las malas condiciones de orden y aseo? .....	62
<b>Figura 37.</b> La metodología de las cinco eses (5 S´s) sobre las cinco fases que se utiliza para dar orden y sentido a las dinámicas de trabajo, atendiendo situaciones de desorganización. ¿Es originaria de? .....	64
<b>Figura 38.</b> ¿Cuál de los siguientes conceptos hace parte de las fases de la metodología de las 5 S´s? .....	65
<b>Figura 39.</b> ¿Cuál de las siguientes resoluciones adopta el código de colores para la separación de residuos sólidos en la fuente? .....	66

<b>Figura 40.</b> De acuerdo a la norma actual, ¿qué tipo de residuo debe ir en la bolsa de color verde?	66
<b>Figura 41.</b> Ubicación estratégica de botiquín.	68
<b>Figura 42.</b> Ubicación estratégica de extintores.	69
<b>Figura 43.</b> Ruta de evacuación.	70
<b>Figura 44.</b> Encuesta.	71

### Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Descripción de la normativa legal para la realización de la investigación.	18
<b>Tabla 2.</b> Variables sociodemográficas	25
<b>Tabla 3.</b> Indicadores.	29
<b>Tabla 4.</b> Presupuesto.	30

### Índice de apéndices

<b>Apéndice A.</b> Capacitaciones:	59
<b>Apéndice B.</b> Capacitación de orden y aseo.	62
<b>Apéndice C.</b> Capacitación de Residuos sólidos	66
<b>Apéndice D.</b> Registro fotográfico de observación.	68
<b>Apéndice E.</b> Formato de encuesta de perfil socioeconómico.	71



## Resumen

Las acciones educativas en prevención riesgos laborales y autocuidado, aplicado a los comerciantes de la plaza de mercado del municipio de Apulo-Cundinamarca ( 2021-1), se desarrolla en aspectos generales inicialmente con la introducción donde se especifica la importancia de la implementación de las acciones de educación guiadas por el proyecto de investigación “programa de educación en autocuidado y prevención de los riesgos laborales en la galería de la plaza de mercado Girardot Cundinamarca” y el desarrollo de capacitaciones, basados en varios referentes como Dorothea Orem y el modelo de Kirkpatrick, en el desarrollo se tienen en cuenta el perfil sociodemográfico de los trabajadores de la plaza de mercado y con el análisis de los resultados se realizan las capacitaciones de forma lúdica e interactiva.

Teniendo en cuenta lo anterior, el proceso de las capacitaciones se realiza de la siguiente manera: se lleva el registro de asistencia, se evalúan los conocimientos previos, seguidamente se realiza la capacitación de acuerdo al tema establecido y por último se realiza la evaluación de los conocimientos adquiridos, este desarrollo permite analizar los datos de manera que se obtenga resultados positivos o negativos referentes al nivel de aprendizaje y adquisición del conocimiento de los trabajadores (vendedores).

Para el proceso de la sistematización de la experiencia, se realiza por medio del modelo de Oscar Jara en sus cinco niveles; puntos de partida, preguntas iniciales, recuperación del proceso vivido, reflexión de fondo y puntos de llegada, este proceso permite discernir la experiencia vivida de forma cronológica y organizada.

**Palabras clave:** acciones educativas, autocuidado, Riesgos laborales, capacitación, programa.

### **Abstract**

The educational actions for the prevention of occupational risks and self-care, is developed in general aspects initially with the introduction where the importance of the implementation of the educational actions guided by the research project “education program in self-care and prevention of occupational hazards in the Girardot Cundinamarca market square gallery” and the development of training courses, based on various references such as Dorothea Orem and the Kirkpatrick model, the development takes into account the sociodemographic profile of the workers in the market square. market and with the analysis of the results, the trainings are carried out in a playful and interactive way.

Taking into account the above, the training process is carried out as follows: the attendance record is kept, previous knowledge is evaluated, then the training is carried out according to the established topic and finally the evaluation of the acquired knowledge, this development allows to analyze the data in such a way as to obtain positive or negative results regarding the level of learning and acquisition of knowledge of the workers (vendors).

For the process of systematizing the experience, it is carried out through the Oscar Jara model in its five levels; starting points, initial questions, recovery of the lived process, deep reflection and arrival points, this process allows us to discern the lived experience in a chronological and organized way.

***Keywords:*** educational actions, self-care, occupational risks, training, program.

## **Introducción**

La educación es el proceso de aprendizaje y de adquirir conocimientos, con este concepto se plantea la proyección de implementar las acciones educativas en prevención riesgos laborales y autocuidado, aplicado a los comerciantes de la plaza de mercado del municipio de Apulo-Cundinamarca ( 2021-1) con el fin de mejorar las condiciones laborales de los trabajadores (vendedores).

De acuerdo, a las necesidades existentes en materia del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), se plantea la propuesta de realizar las capacitaciones pertinentes para desarrollar el proceso con los vendedores de la plaza de mercado, dichas capacitaciones se componen de la siguiente manera: capacitación sobre el Sistema de Seguridad Social, capacitación de la prevención de riesgos laborales, capacitación de los protocolos para la prevención del contagio del COVID-19, capacitación sobre las brigadas de emergencias, capacitación sobre hábitos de vida saludables, capacitación de pausas activas, capacitación de orden y aseo y capacitación sobre la separación de residuos sólidos.

El planteamiento de lo anterior, surge de las referencias históricas de las condiciones laborales de los trabajadores de la plaza de mercado de Apulo y a las condiciones sanitarias de la infraestructura de la misma, en Noviembre del 2020 la secretaria distrital de salud del departamento decreto de manera total e indefinida el cierre del inmueble debido a las condiciones insalubres en las que se encontraba, de allí surge una adecuación locativa por parte de los comerciantes (vendedores) para realizar la apertura del inmueble y dar continuidad a sus labores.

Continuando, se presenta Acciones educativas en prevención riesgos laborales y autocuidado, aplicado a los comerciantes de la plaza de mercado del municipio de Apulo-Cundinamarca ( 2021-1), para ampliar los conocimientos con el fin de promover el autocuidado y dar buen uso a las instalaciones, de esta manera se puede prevenir un futuro cierre de la plaza de mercado por parte de los entes auditores, esta investigación se basa en el proyecto de investigación del semillero “seguridad y salud en el trabajo” (SESAJO) el cual tiene como nombre “programa de educación en autocuidado y prevención de los riesgos laborales en la galería de la plaza de mercado Girardot Cundinamarca”.

## **Antecedentes y marco referencial**

### **Marco contextual**

El municipio de Apulo se encuentra localizado en la Provincia del Tequendama, al suroccidente del Departamento de Cundinamarca, a una distancia de 101 km de Bogotá, sobre la vía que conduce a Girardot (vía La Mesa).

Según (weatherspark, s.f) “en Apulo los veranos son cortos, muy caliente y húmedo; los inviernos son cortos, caliente, bochornosos y mojados y está nublado durante todo el año. Durante el transcurso del año, la temperatura generalmente varía de 22 °C a 33 °C y rara vez baja a menos de 20 °C o sube a más de 36 °C”. (parr, 1)

Al respecto, se enfatiza en las características climáticas del municipio como un factor que conlleva a la percepción de hábitos y costumbres de un “pueblo de tierra caliente” donde sus ciudadanos visten de manera muy holgada y cómoda, es necesario mantenerse hidratados, se dificulta la utilización del tapabocas al tener una percepción de alta humedad en el ambiente.

Concluyendo, dentro del proceso de la aplicación de la investigación Acciones educativas en prevención riesgos laborales y autocuidado, aplicado a los comerciantes de la plaza de mercado del municipio de Apulo-Cundinamarca ( 2021-1), se enfatiza, la no utilización de overoles de trabajo o trajes de bioseguridad por parte de los comerciantes y/o vendedores.

## Figura 1.

*Ubicación de la plaza de mercado del municipio de Apulo-Cund.*



Figura 1: La imagen muestra la ubicación de la plaza dentro de la zona urbana del municipio de Apulo-Cund., la cual se encierra dentro del perímetro amarillo.

Según Gómez-Palencia et al., (2012) “el sector de trabajo informal reúne a una población vulnerable, es mal remunerado, las jornadas son largas y extenuantes, y en general las precarias condiciones laborales afectan las condiciones de vida y salud” (p.3). En este sentido, cabe opinar sobre las situaciones de trabajo que se presentan en la plaza de mercado, al identificar un alto índice de informalidad laboral, que no solo conlleva a una posible falta de garantías en el Sistema De Seguridad Social, sino también en la Seguridad Y Salud En El Trabajo (SST).

Según, Gómez, M. y Díaz, E. (2018) en su trabajo de grado, el cual se toma como guía para aplicarlo como investigación en la plaza del municipio de Apulo, se debe tener en cuenta varios aspectos para realizar las acciones educativas que requiere la presente investigación.

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.(p. 9)

### **Marco teórico**

En los procesos de intervención de salud, se deben acoger a varios sectores laborales, con la finalidad de promover la salud y prevenir enfermedades. Como lo afirma García y Gómez (2016):

El tema de la salud en una población implica que su abordaje desde la promoción, prevención e intervención se convierta en un tema central, el cual debe ser vinculante con otros sectores, debido a la teoría misma del proceso salud enfermedad, donde la salud está determinada por diferentes condicionantes, no solo biológicos, sino ambientales, sociales, políticos, geográficos, económicos y culturales, lo que requiere que su abordaje sea de forma transectorial. (p. 9)

De esta manera se contextualiza los factores de riesgo que influyen en cualquier ámbito laboral y como estos pueden estar vinculados con patologías externas.

Por otra parte, es imperativo incluir todos los contextos que rodean los riesgos a los que están expuestos los trabajadores (vendedores) de la plaza de mercado.

Reducir la prevención a combatir exclusivamente los accidentes y las enfermedades conducirían a definir la salud como la mera ausencia de daño o enfermedad, y nos centraríamos tan solo en uno de los aspectos del concepto de

salud definido por la Organización Mundial De La Salud (OMS), lo que limitaría la tarea preventiva (Gómez, 2017, p.12)

Con lo cual, teniendo una amplitud de los sistemas de prevención de los riesgos e incluyendo la definición de salud desde contextos diferentes, se disminuye la probabilidad de afectaciones a la salud en los trabajadores (vendedores).

De igual manera, pueden existir otros elementos o factores que pueden afectar a los trabajadores. Según Gómez, (2017):

Considerando de manera integral la prevención, debemos asumir que en el trabajo pueden existir elementos o factores agresivos susceptibles de ocasionar trastornos que pueden dañar a las personas, sin necesitar tener un reflejo físico. Estos trastornos pueden afectar al equilibrio mental y social de los individuos, y llegar incluso a materializarse en dolencias somáticas o psicosomáticas. (p. 12)

Por esta razón, la evaluación de los riesgos debe ir de la mano con la implementación de la batería de los riesgos psicosociales.

Por otra parte, se puede sufrir un accidente o contraer una enfermedad como consecuencia del trabajo por esta razón se tiene el derecho y el deber de defenderla.

Como primera medida se debe conocer dónde está el riesgo, ya sea por actos o condiciones inseguras o las condiciones del medio en el que se labora. Como segunda medida, minimizar el riesgo, Prevención; Seguridad en el trabajo, Higiene industrial, Medicina laboral, Formación y Ergonomía. (Prevention.com, 2009. 1:24)



### ***Teoría del autocuidado***

Como lo afirma Verastegui 2019, al citar a Dorohea Orem, “quien en 1985 define el autocuidado como el conjunto de acciones intencionadas que realiza la para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior”

El autocuidado según Orem (1985), es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma. Todos tenemos la capacidad para cuidarnos y este autocuidado lo aprendemos a lo largo de nuestra vida; principalmente mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales. Por esta razón no es extraño reconocer en nosotros mismos prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, la escuela y las amistades. (p 9)

Define además tres requisitos de auto cuidado, entendiendo por tales los objetivos o resultados que se quieren alcanzar con el auto cuidado:

- Requisitos de auto cuidado universal: Son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e integración social, prevención de riesgos e interacciones de la actividad humana.
- Requisitos de auto cuidado del desarrollo: Promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: Niñez, adolescencia, adulto y vejez.
- Requisitos de auto cuidado de desviación de la salud, que surgen o están vinculados a los estados de salud.

### ***Modelo de capacitación de kirkpatrick***

Modelo de Kirk Patrick: En 1959, Donald Kirk Patrick presentó su modelo de evaluación de acciones formativas, y aun cuando han transcurrido más de 40 años el modelo es vigente. Dicho modelo presenta 4 niveles que son los siguientes: reacción, aprendizaje, comportamiento y resultados, descritos así:

- Reacción: la manera en la cual los participantes responden a la capacitación.
- Aprendizaje: el grado en el cual los participantes, incrementan sus conocimientos y mejoran sus habilidades, o cambian sus actitudes
- Comportamiento: grado en el cual ocurre un cambio en el comportamiento en el lugar de trabajo.
- Resultados: el logro final que ocurre como consecuencia de la capacitación.

Razones para evaluar:

- Ofrecer un programa de capacitación.
- Como mejorar un programa de capacitación existente.
- Como justificar la existencia del área de capacitación y de los capacitadores.

### **Marco legal**

#### **Tabla 1.**

*Descripción de la normativa legal para la realización de la investigación.*

NORMATIVIDAD	DISPOSICIÓN
Ley 9 de 1979	Por la cual se dictan medidas sanitarias.

Resolución 2400 de 1979	Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.
Ley 100 93	Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones.
Decreto 1295 de 1994	Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales.
Decreto 723 de 2013 Ministerio de Salud y Protección Social.	<p>Por El Cual Se Reglamenta La Afiliación Al Sistema General De Riesgos Laborales De Las Personas Vinculadas A Través De Un Contrato Formal De Prestación De Servicios Con Entidades O Instituciones Públicas O Privadas Y De Los Trabajadores Independientes Que Laboren En Actividades De Alto Riesgo.</p> <p>“El trabajador Independiente tiene la facultad de escoger libremente la ARL de afiliación, debiendo estar afiliado a una sola Administradora de Riesgos Laborales.</p>

<p>Decreto Ley 1072 De 2015 Plan De Mejoramiento Y Seguimiento</p>	<p>Por medio del cual se dicta el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.</p> <p>Tiene su origen en un esfuerzo que ha realizado el Gobierno Nacional por simplificar y compilar de manera orgánica, normas que tengan la misma naturaleza y que pertenezcan al sector trabajo.</p>
<p>Resolución 2184 de 2019 Ministerio De Ambiente Y Desarrollo Sostenible.</p>	<p>Por la cual se modifica la resolución 668 de 2016 sobre uso racional de bolsas plásticas y se adoptan otras disposiciones.</p>
<p>Resolución 223 de 2021 Ministerio De Salud Y Protección Social</p>	<p>Por medio de la cual se modifica l resolución 666 de 2020 (protocolo de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19) en el sentido de sustituir su anexo técnico</p>

Tabla 1: se describe de manera puntual desde la anterior hasta la nueva la normativa legal para la realización de la investigación.

## Planeación y metodología

### Formulación problema de aprendizaje

¿Cuál es el impacto de las acciones educativas en prevención riesgos laborales y autocuidado, aplicado a los comerciantes de la plaza de mercado del municipio de Apulo-Cundinamarca en el año 2021-1?

Esta pregunta de investigación se realiza debido a la necesidad existente de falta de información sobre el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo y específicamente en la prevención de los riesgos y el autocuidado.

Al respecto, se unifica el apoyo de Cesar Romero estudiante de Administración En Salud Ocupacional de la universidad UNIMINUTO Y la administración de la plaza de mercado de Apulo - Cundinamarca liderada por Luis Cárdenas desde enero de 2021, quien antes de ocupar el cargo, realizó las labores de inspector de higiene en el mismo municipio.

Revisando el historial administrativo de la plaza de mercado, se evidencia el cerramiento total indefinido del inmueble por temas de higiene en el mes de noviembre del año 2020 ordenado por la Secretaria Distrital De Salud, lo que conlleva a realizar las adecuaciones pertinentes por parte de los comerciantes con la finalidad de hacer uso de las instalaciones para sus actividades.

Seguidamente, en el proceso se adecuan el 50 % de los puestos comerciales para la venta de frutas y verduras donde el costo de la obra lo cubre en su totalidad el arrendatario del puesto, dando así, a la apertura de la plaza de mercado en el mes de febrero de año 2021.

Teniendo en cuenta lo anterior y en concordancia con las partes involucradas se definen los temas a tratar para la posibilidad de implementar un programa de educación y evaluación

sobre la prevención de los riesgos laborales y el autocuidado dirigido a los comerciantes de la plaza de mercado del municipio de Apulo, con el fin de suministrar la información necesaria por medio de capacitaciones.

### **Identificación de actores involucrados y participantes**

Para la identificación de los actores involucrados de manera directa, se realizó una visita teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad, donde se define aplicar el programa de educación y evaluación referente a la prevención de los riesgos laborales y el autocuidado a los comerciantes de la plaza de mercado del municipio de Apulo, definidos de la siguiente manera: 3 vendedores de pescado, 14 vendedores de frutas y verduras, 2 vendedores de bebidas y 2 vendedores de comida, para un total de 21 comerciantes, en el cual Participaron 14 trabajadores de manera voluntaria.

Seguidamente, para la aplicación de las acciones educativas se tendrá en cuenta los siguientes temas a tratar; Protocolos de bioseguridad para la prevención de COVID-19, Segregación de residuos, Capacitación de orden y aseo, Pausas activas, Hábitos saludables, Prevención de incendios, Rutas de evacuación, Condiciones y actos inseguros, Peligros en el ambiente laboral.

### **Estructura del modelo de reconstrucción de la experiencia**

Modelo de sistematización de experiencias Oscar Jara:

## Figura 2.

*Modelo Jara.*



Figura 2: representa el proceso de la Sistematización Del Proyecto Palmarito del 2012: tomado de. <https://aragua-aldea-girardot.blogspot.com/2013/02/sistematizacion-proyecto-palmarito-2012.html>

### ***Punto de Partida: la experiencia vivida***

En el desarrollo de la investigación y con el acompañamiento del administrador, se evidencio las dificultades en las garantías laborales que tienen los trabajadores (vendedores) en la plaza de mercado del municipio de Apulo, en la visita realizada se observó que la falta de recursos económicos y el poco apoyo institucional, ha limitado de alguna manera los procesos en la implementación de los sistemas integrados de gestión.

Al respecto, dice el señor Luis “Estamos afanados, porque posiblemente nos hagan una visita de la secretaria de salud”, ya que anteriormente en octubre del año 2020 la plaza fue

cerrada por la secretaria de salud del departamento, pese a las condiciones insalubres del inmueble.

### ***Las preguntas iniciales***

¿Para qué queremos hacer esta sistematización?: se realiza con el fin de capacitar a los trabajadores (vendedores) de la plaza de mercado, con el fin, que adquieran conocimientos necesarios para una mejor calidad en el ambiente laboral y que estén preparados y organizados para unas futuras visitas de los entes territoriales que auditan los Sistemas Integrados De Gestión.

¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar?: en la ejecución del proyecto se sistematizo las capacitaciones, primero se inicia con un test de conocimientos antes de realizar la capacitación, don se formulan máximo 4 preguntas referentes al tema aplicadas en forma de encuesta para evitar el contacto directo con la persona y respetando los protocolos COVID-19, luego de realizada la capacitación se realiza nuevamente el test para evaluar si los conocimientos fueron adquiridos o no.

### ***La recuperación del proceso vivido***

Reconstruir la historia: por medio de un diario de campo con cada visita realizada se registran las observaciones y reacciones de los actores que participan, para luego recopilar el proceso y las vivencias del proyecto.

### ***Las reflexiones de fondo: ¿por qué pasó lo que pasó?***

Evidenciando la necesidad de una intervención en capacitaciones en la plaza de mercado de Apulo, se aplica una encuesta sociodemográfica, luego de hacer la tabulación requerida y filtrando la información recolectada, se propone la articulación del programa de educación en la



prevención riesgos laborales y autocuidado, aplicado a los comerciantes de la plaza de mercado del municipio de Apulo-Cundinamarca ( 2021-1).

### ***Los puntos de llegada.***

Determinar cómo las acciones educativas para la prevención de riesgos laborales y el autocuidado de los vendedores de la plaza de mercado, generan un impacto positivo en la salud de los trabajadores (vendedores) y se genera el compromiso del autocuidado por parte de ellos.

### **Variables, indicadores, herramientas e instrumentos**

Las variables a tener en cuenta en el proceso de la sistematización son; la edad, número de personas a cargo, nivel de escolaridad, a que entidades de seguridad social se encuentra afiliado (EPS, AFP, ARL) y el tipo de contratación.

Los indicadores a tener en cuenta se definen al evaluar los conocimientos previos a cada una de las capacitaciones, posterior se avalúa lo aprendido e interpreta de manera porcentual las capacidades o conocimientos adquiridos por los trabajadores (vendedores)

### ***Tabla 2.***

#### *Variables sociodemográficas.*

Variable	Definición	Nivel De Medición	Categorías
Género	Características fenotípicas del individuo.	Cualitativa	Femenino Masculino
Edad	Edad que refiere el individuo en estudio.	Cuantitativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menor de 18 años</li> <li>• 18 – 27 años</li> <li>• 28 – 37 años</li> <li>• 38 – 47 años</li> <li>• Mayor de 48 años</li> </ul>

Nivel de escolaridad	Nivel de educación cursada por el individuo en estudio.	vo	Cualitati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primaria</li> <li>• Secundaria</li> <li>• Técnico / Tecnólogo</li> <li>• Universitario</li> <li>• Especialista / Maestría</li> </ul>
Estado civil	Determina da por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o del parentesco.	vo	Cualitati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soltero (a)</li> <li>• Casado /unión libre</li> <li>• Separado /Divorciado</li> <li>• Viudo (a)</li> </ul>
Número de personas a cargo	Determina las condiciones de responsabilidad familiar del encuestado.	ivo	cuantitat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguna</li> <li>• 1 - 3 personas</li> <li>• 4 - 6 personas</li> <li>• Más de 6 personas</li> </ul>
Zona de residencia	Ubicación geográfica del individuo en estudio.	vo	Cualitati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urbana</li> <li>• Rural</li> <li>• Viene de otro Municipio ¿Cuál?_____</li> </ul>
Tenencia de vivienda	Bienestar de las condiciones dignas del individuo en estudio.	vo	Cualitati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propia</li> <li>• Arrendada</li> <li>• Familiar</li> <li>• Compartida con otra(s) familia(s)</li> </ul>

<p>Antigüedad del puesto de mercado en la plaza</p>	<p>Determina el tiempo de experiencia laboral de la persona en estudio.</p>	<p>ivo cuantitat</p>	<p>año años años años años</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 1</li> <li>• De 1 a 5</li> <li>• De 5 a 10</li> <li>• De 10 a 15</li> <li>• Más de 15</li> </ul>
<p>Promedio de ingresos (SMMVL)</p>	<p>Determina los ingresos económicos de la persona encuestada.</p>	<p>ivo cuantitat</p>	<p>Legal (S.M.L.) S.M.L. S.M.L. S.M.L. S.M.L.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mínimo</li> <li>• Entre 1 a 3</li> <li>• Entre 4 a 5</li> <li>• Entre 5 y 6</li> <li>• Más de 7</li> </ul>
<p>Cuántas horas trabaja usted al día</p>	<p>Determina las horas laborales de la persona encuestada.</p>	<p>ivo cuantitat</p>	<p>horas horas horas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 8</li> <li>• 8 horas</li> <li>• Más de 8</li> </ul>
<p>Tipo de contratación</p>	<p>Determina las condiciones laborales de la persona encuestada.</p>	<p>ivo Cualitati</p>	<p>fijo Labor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A termino</li> <li>• Indefinido</li> <li>• Por obra o</li> <li>• Contrato de Prestación de Servicios</li> <li>• Honorarios/s servicios profesionales</li> </ul>

A que entidades de seguridad social se encuentra afiliado	Determina las condiciones de afiliación al sistema de seguridad social.	cuantitat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EPS si__ no__</li> <li>¿Cuál?_____</li> <li>• AFP si__ no__</li> <li>¿Cuál?_____</li> <li>• ARL si__ no__</li> <li>¿Cuál?_____</li> </ul>
Ha sufrido algún accidente de trabajo	Determina el nivel de autocuidado de la persona encuestada.	Cualitati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>
Fuma	Determina la exposición al tabaco de la persona en estudio.	Cualitati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>
Practica algún deporte	Determina hábitos de vida Saludable de la persona en estudio.	Cualitati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>
ha participado en capacitaciones de:	Determina los conocimientos en Seguridad y Salud en el Trabajo de la persona encuestada.	cualitati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguridad Social</li> <li>• Prevención De Riesgos Laborales</li> <li>• Protocolos De Prevención Covid 19</li> <li>• Emergencias</li> <li>• Hábitos De Vida Saludables</li> <li>• Pausas Activas</li> </ul>

<p>Consentimiento informado</p>	<p>Determina el compromiso del encuestado con la ejecución y desarrollo del proyecto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orden Y</li> <li>Aseo</li> <li>• Separación De Residuos Solidos</li> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>
---------------------------------	---	---

Tabla 2: se distribuye por medio de las preguntas realizadas y aplicadas en la encuesta del perfil sociodemográfico. Fuente: elaboración propia.

Indicadores de capacitación.

**Tabla 3.**

*Indicadores.*

Nº	Nombre	Formula		Utilidad
1	<b>% de cobertura</b>	Numerador	Personas asistentes a la capacitación	Corresponde al porcentaje de personas que asisten a cada capacitación
		Denominador	Personas programadas para la capacitación	
2	<b>% Cumplimiento del Plan de Capacitación</b>	Numerador	Actividades ejecutadas	Corresponde al porcentaje de acciones formativas ejecutadas respecto a las programadas en el plan.
		Denominador	Actividades Programadas	



Tabla 4: En la imagen se presentan la distribución de los recursos económicos y en especie necesarios para la ejecución de la investigación. Fuente: elaboración propia

### Modelo de divulgación de la experiencia

Como modelo de divulgación se entregó el folleto para la capacitación de higiene de manos.

#### Figura 4.

*Paso a paso para el lavado de manos.*



Figura 4: En la foto se evidencia la entrega a cada uno de los participantes del folleto del paso a paso para el correcto lavado de manos.

**Figura 5.**

*Registro fotográfico del antes y después de la capacitación de orden y aseo.*



Figura 5: En la foto del antes, se puede observar cómo eran las condiciones de orden y aseo durante la jornada laboral, en la foto del después se observa la mejor de dichas condiciones.



### **Reconstrucción de la experiencia**

La propuesta de investigación para promover las acciones educativas en prevención riesgos laborales y autocuidado, aplicado a los comerciantes de la plaza de mercado del municipio de Apulo-Cundinamarca (2021-1), inicia en enero del 2021 cuando se realiza una visita de inspección con el ánimo propio de identificar cuáles son las necesidades urgentes que requiere los trabajadores de la plaza de mercado de Apulo, con respecto a la seguridad y salud en el trabajo.

Una vez identificada la problemática junto con el administrador de la plaza, se decide realizar una serie de acciones educativas para la prevención de los riesgos laborales y la promoción del autocuidado por medio de capacitaciones, con el fin de tener certeza de que capacitaciones se impartirían a los trabajadores se propone aplicar una encuesta de perfil sociodemográfico.

Seguidamente, al momento de realizar y aplicar la encuesta se identifica la población real con la que la investigación se desarrollara, debido a la renuencia por parte de algunos trabajadores identificados como población flotante que no desean participar en el proceso.

Continuando con el desarrollo de la investigación, se realizan las capacitaciones de la siguiente manera:

- Evaluación pre capacitación: en esta evaluación se examina el nivel de conocimientos que tiene el trabajador con respecto al tema de capacitación, es un test corto de máximo tres preguntas de tipo selección múltiple única respuesta, la cual se debe marcar con una X la respuesta que ellos creen correcta.

- **Capacitación:** se realiza la capacitación en un horario establecido en el área de trabajo de cada vendedor con el fin de evitar aglomeraciones ya que la plaza no cuenta con espacios amplios para agrupar personas con los distanciamientos necesarios, durante a capacitación se aplica gel antibacterial y se promueve el correcto uso del tapabocas, con el fin de aplicar los protocolos de bioseguridad.
- **Evaluación pos capacitación:** en esta evaluación se examinan los conocimientos adquiridos como consecuencia de la capacitación realizada, se desarrolla por medio de las mismas preguntas realizadas en la evaluación pos capacitación, donde el trabajador debe marcar con una X la respuesta correcta.

### **Momentos históricos y experiencias**

En la opción de grado se pone en práctica las aptitudes adquiridas en el proceso de formación, las cuales se desarrollan en la presentación de la investigación en la plaza de mercado del municipio de Apulo, a través de este trabajo se rescatan momentos valiosos para mi perfil profesional y personal que permiten apreciar cómo se va adquiriendo experiencia por medio de los procesos.

Por lo anterior, es importante resaltar que el investigar no es una tarea fácil, ni tampoco el camino más rápido como opción de grado, tuve la oportunidad de participar en semilleros de investigación en semestres anteriores y esto me dio las bases necesarias para tomar la decisión de iniciar el proceso como investigador y trabajar con una comunidad Apuleña.

- Tabulación de la encuesta sociodemográfica

**Figura 6.**

*Recolección de la información sociodemográfica.*



Figura 6: Se aplica la encuesta a los comerciantes, vendedores y ayudantes de la plaza de mercado “Rafael Reyes” de Apulo – Cundinamarca.

A continuación se presenta el análisis y tabulación de la encuesta de perfil socioeconómico, la cual se aplicó a 14 trabajadores (vendedores) de la plaza de mercado, los cuales participaron de manera voluntaria, la actividad se realizó teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad para la prevención de contagio del COVID-19.

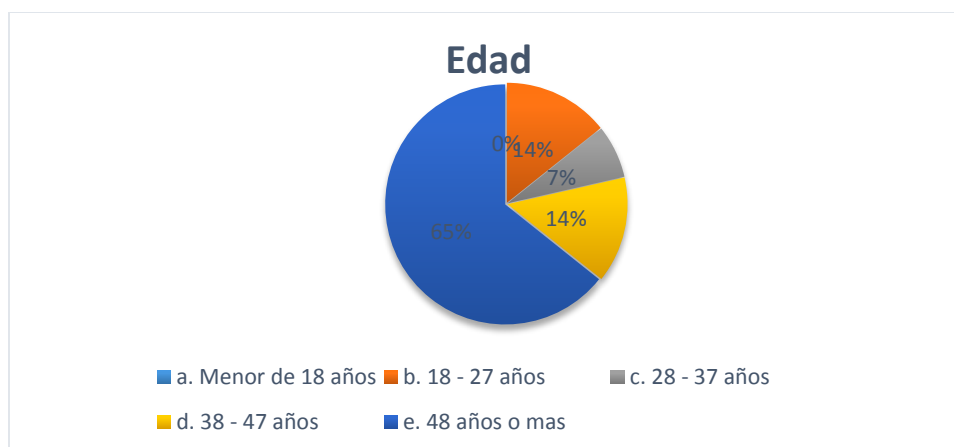
**Figura 7.***Edad de los trabajadores.*

Figura 7: muestra el rango de edad en el que se encuentran los trabajadores de la plaza de mercado. Fuente: elaboración propia.

La distribución etaria del grupo de vendedores de la plaza de mercado, se distribuye de la siguiente manera: 65% de los participantes se encuentran en un rango de edad de 48 años o más, 14% es una población económicamente activa.

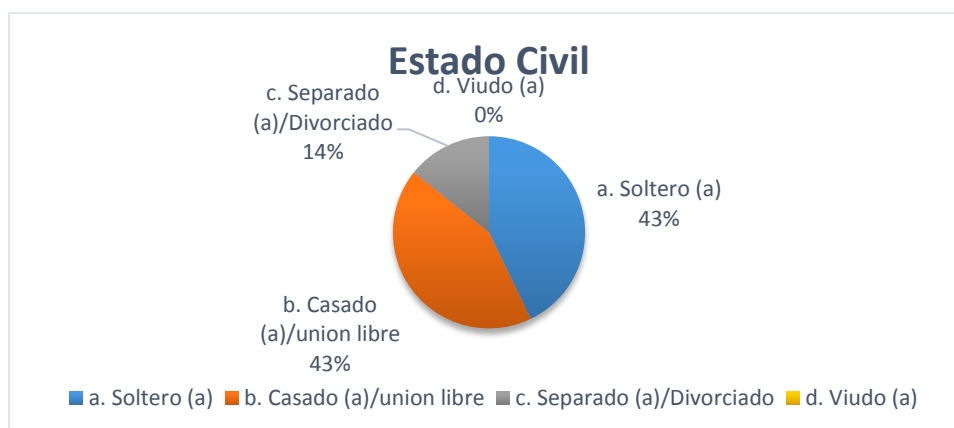
**Figura 8.***Estado civil en el que se encuentran los trabajadores.*

Figura 8: se pretende distribuir en cual estado civil se encuentran los trabajadores (vendedores) de la plaza de mercado. Fuente: elaboración propia

En relación al estado civil en la cual se mide la constitución o disolución de las parejas se distribuye de la siguiente manera: el 43% de encuestados están solteros, de la misma manera con un 43% están casados o en unión libre, el 14% de la población encuestada está separado(a) o divorciado(a), y con un 0% viudo(a).

### Figura 9.

*Género al que pertenecen los trabajadores.*

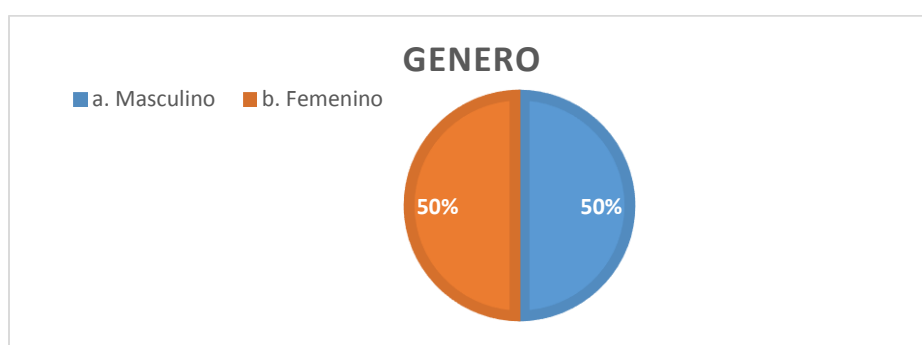


Figura 9: muestra de manera porcentual a que género pertenecen los trabajadores de la plaza de mercado. Fuente: elaboración propia

En cuanto al género se distribuye en igualdad de condiciones 50% femenino y 50% masculino

### Figura 10.

*Número de personas que tiene a cargo el trabajador.*

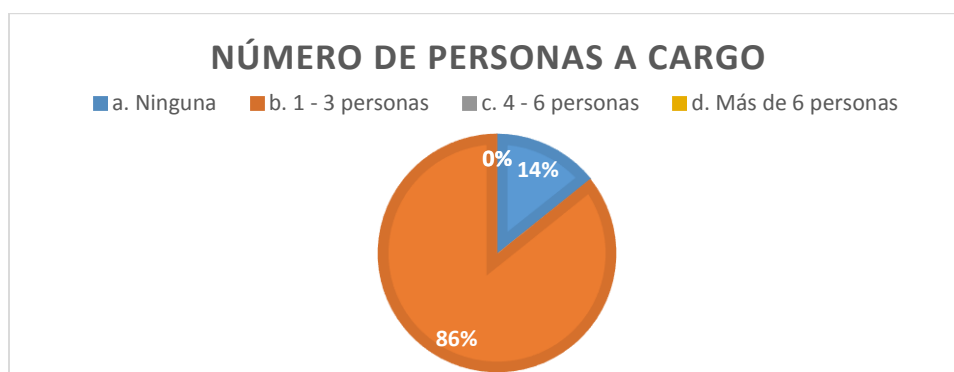


Figura 10: representa el porcentaje según la cantidad de personas que tiene a cargo el trabajador.  
Fuente: elaboración propia

En cuanto a las personas dependientes del trabajador, se distribuye de la siguiente manera: el 86% de los individuos en estudio tienen a cargo entre 1(una) a 3 (tres) personas, el 14% no tienen personas a cargo, en ningún caso se encuentran 4 (cuatro) o más personas dependientes.

### Figura 11.

*Nivel de escolaridad de los trabajadores.*

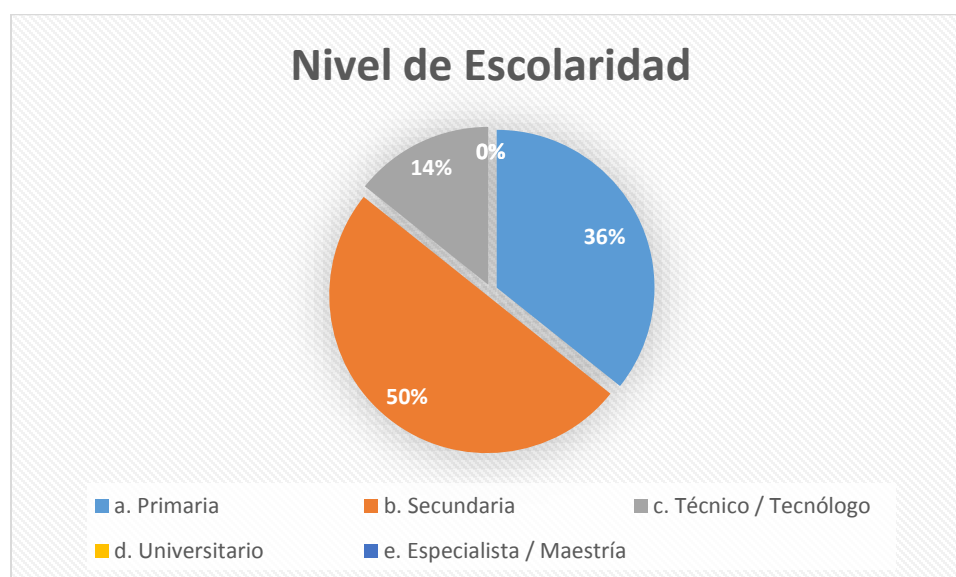


Figura 11: representa el nivel de escolaridad en el que están los trabajadores de la plaza de mercado. Fuente: elaboración propia.

El nivel de escolaridad de los trabajadores (vendedores) se distribuye así: con un 50% en educación de básica secundaria, en el 36% se encuentran en un nivel de básica primaria lo cual genera un alto índice en la falta de educación de los trabajadores, con un 14% en un nivel técnico o tecnólogo, en ningún caso se hallaron niveles educativos universitario o especialista.

**Figura 12.**

*Lugar de residencia de cada trabajador.*

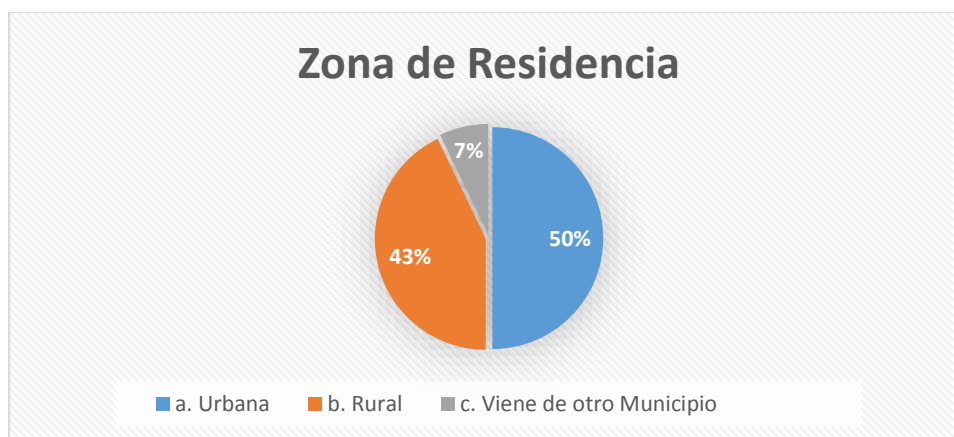


Figura 12: representa de manera porcentual donde se ubica o reside la población de interés.  
Fuente: elaboración propia.

La ubicación de residencia de la población encuestada dentro y fuera del municipio de Apulo se distribuye: El 50% se ubica en la zona urbana, el 43% en la zona rural con distancia de desplazamiento hasta de 17 kilómetros, los individuos de población flotante que llega de otro municipio (Flandes, Tocaima, Viota y Mesitas) pertenecen al 7%.

**Figura 13.**

*Tenencia de vivienda con la que cuenta el trabajador.*

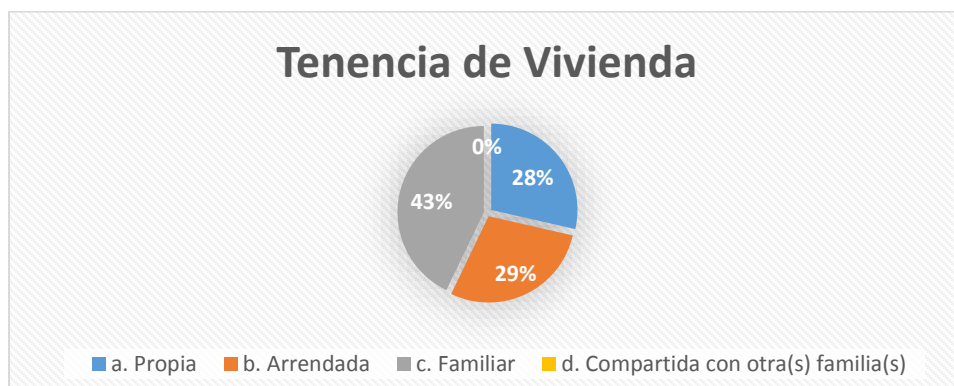


Figura 13: representa en valores porcentuales el tipo de vivienda que tiene el trabajador. Fuente: elaboración propia

Como variable de interés de la situación habitacional de los encuestados se distribuye de la siguiente manera: con un 43% residen en una vivienda familiar, el 29% pagan arriendo por su vivienda, el 28% cuentan con una vivienda propia, en ningún caso se halló que la vivienda sea compartida con otra familia.

#### Figura 14.

*Antigüedad laboral del trabajador.*

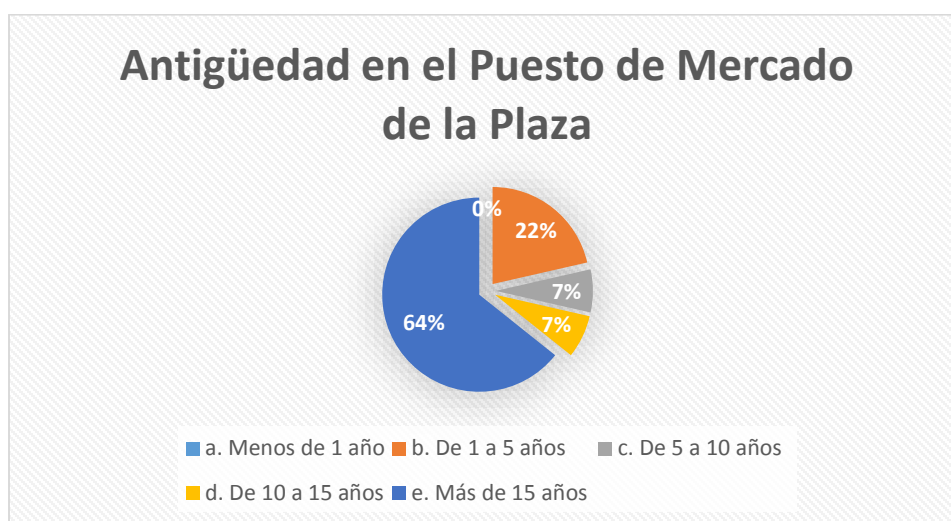


Figura 14: distribuye el rango de antigüedad en el puesto de mercado de los vendedores. Fuente: elaboración propia

Como variable de medición de experiencia laboral y teniendo en cuenta la antigüedad en el puesto de mercado de la plaza, se distribuye así: el 64% de los encuestados lleva laborando más de 15 años, el 22% entre 1 y 5 años de labores, con un 7% de 5 a 10 años de antigüedad, igualmente con un 7% de 10 a 15 años de antigüedad, en ningún caso se hallaron vendedores con menos de 1 año de antigüedad.



**Figura 15.**

*Ingresos económicos de los trabajadores.*

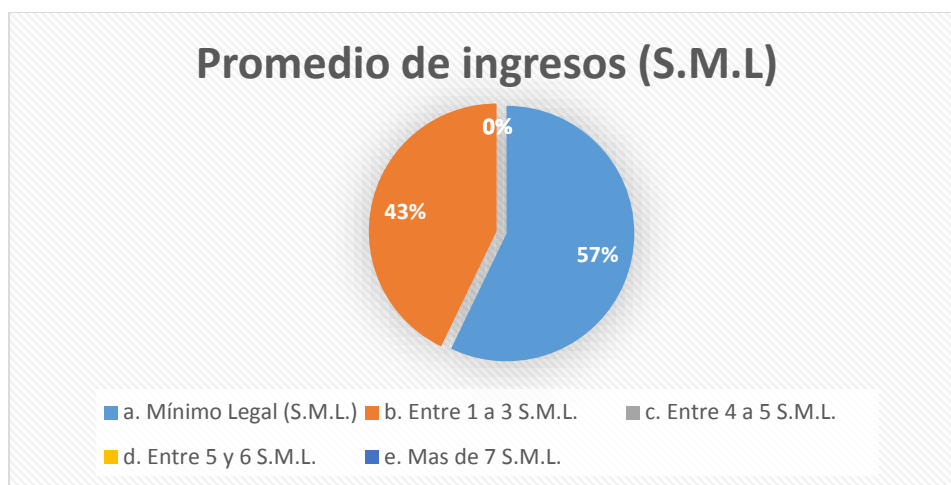


Figura 15: el la figura se representa de manera porcentual el grupo más alto y más bajo al que pertenecen los trabajadores. Fuente: elaboración propia

Los ingresos económicos de los encuestados se distribuyen de la siguiente manera: con un 57% los ingresos son de 1 Salario Mínimo Mensual Legal Vigente (SMMLV), y con el 43% entre 1 y 3 SMMLV, en ningún caso se halló que el trabajador (vendedor) tenga ingresos de 4 o más SMMLV.

**Figura 16.**

*Tipo de contratación al que se encuentra vinculado el trabajador.*

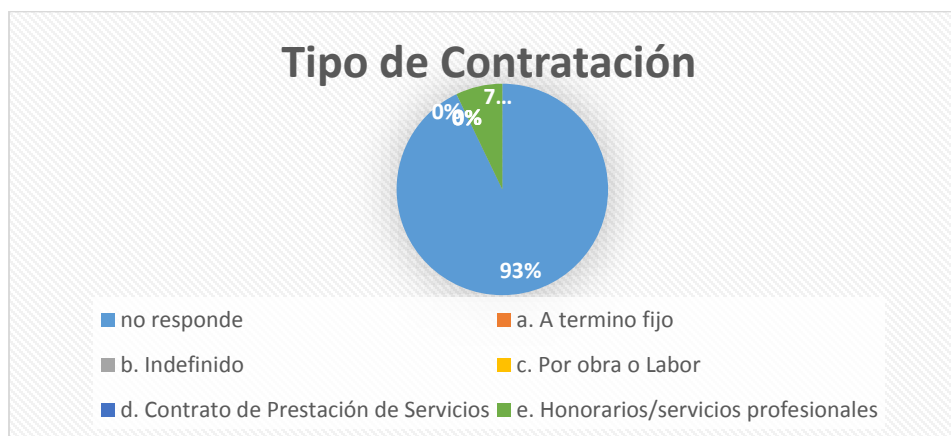


Figura 16: en la gráfica se representa el tipo de contratación al que están vinculados los trabajadores, de acuerdo a cada uno se distribuye porcentualmente. Fuente: elaboración propia

A la pregunta tipo de contratación los encuestados en su 93% deciden no responder esa pregunta y tan solo un 7% se encuentra laborando por honorarios o servicios profesionales.

A la pregunta ¿a qué entidades de seguridad social se encuentra afiliado? Se grafica de la siguiente manera:

### Figura 17.

*Entidad Promotora de Salud a la que pertenece el trabajador.*

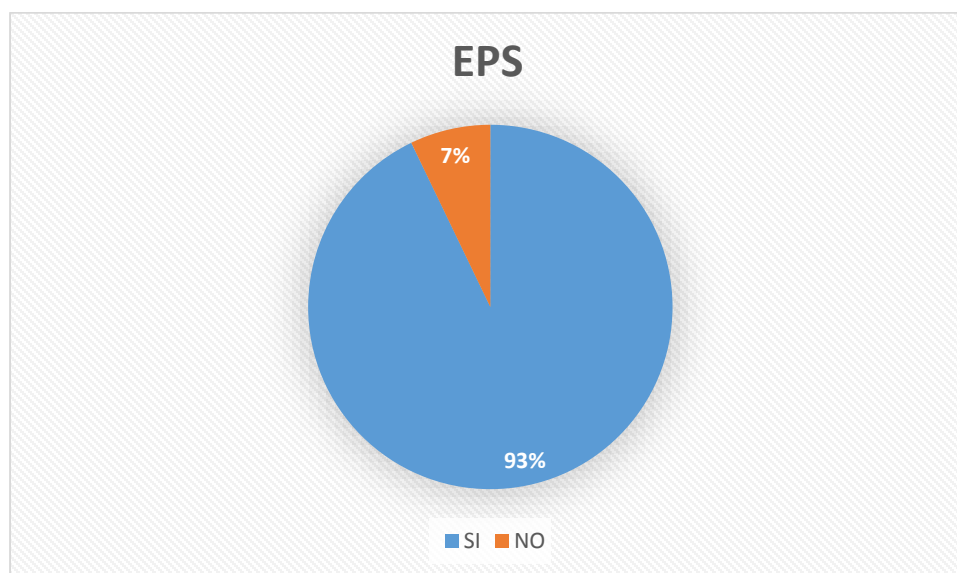


Figura 17: la gráfica representa si el trabajador se encuentra afiliado a alguna EPS. Fuente: elaboración propia

El 93% de los encuestados se encuentra afiliado a una EPS del régimen subsidiado como: Convida, Famisanar, Nueva EPS y Colsanitas, el 7% no cuenta con ningún tipo de afiliación.

**Figura 18.**

*Administradora de Fondo de Pensiones y Administradora de Riesgos Laborales.*

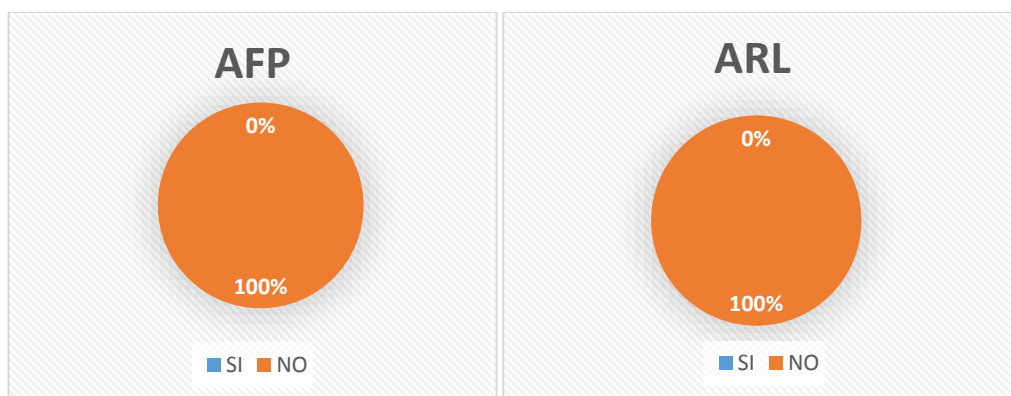


Figura 18: las dos graficas representan si el trabajador se encuentra afiliado a una AFP y a una ARL. Fuente: elaboracion propia

Para el caso de la AFP y ARL el 100% de los individuos en estudio no se encuentran afiliados.

**Figura 19.**

*¿Ha sufrido algún accidente de trabajo?.*

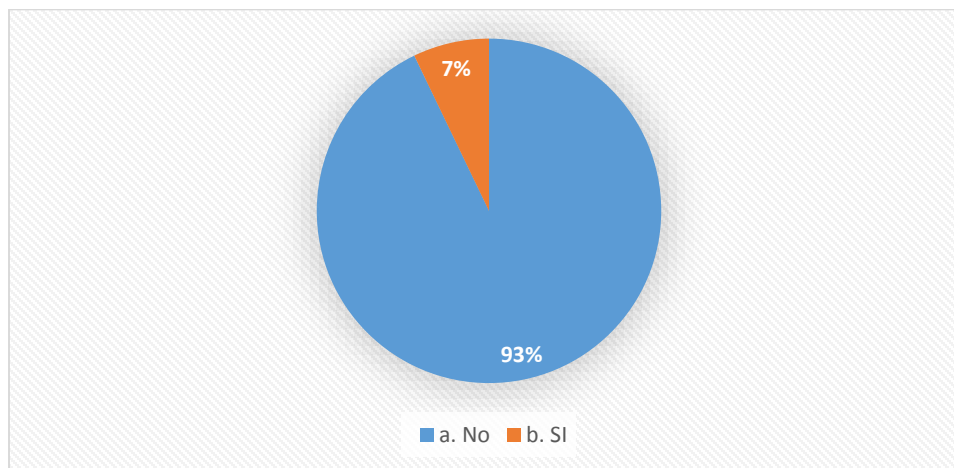


Figura 19: la gráfica determina que porcentaje de la población ha sufrido un accidente con ocasión a sus actividades laborales. Fuente: elaboración propia

Para evaluar el autocuidado de los trabajadores se distribuye de la siguiente manera: el 93% de los encuestados NO ha sufrido accidente de trabajo, el 7% SI ha sufrido un accidente de trabajo con ocasión a otra actividad laboral.

**Figura 20.**

*¿El trabajador tiene tendencias al tabaquismo?.*

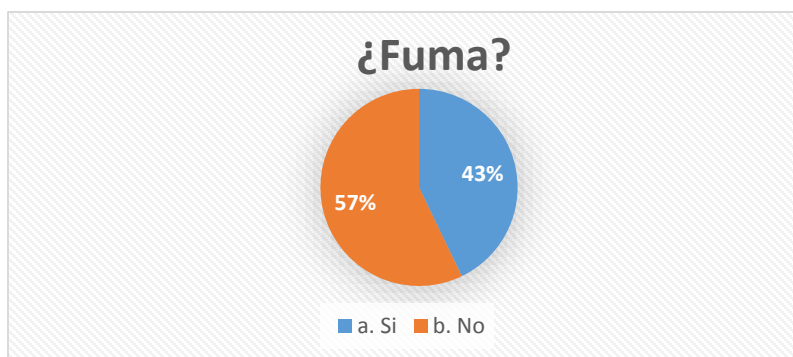


Figura 20: la figura muestra la distribución del porcentaje de los trabajadores que fuma. Fuente: elaboración propia

Para la pregunta referente a actividades de tabaquismo, el 57% de los encuestados responde de forma negativa al consumo de tabaco, frente a un 43% que SI consume.

**Figura 21.**

*Deportes que practica el trabajador.*

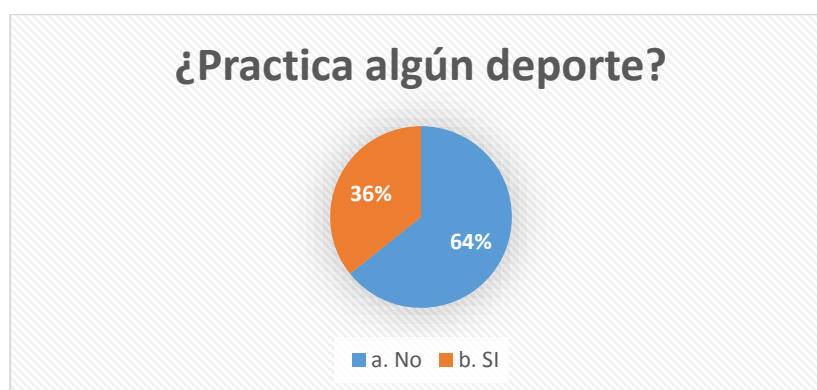


Figura 21: en la gráfica se puede observar de manera porcentual si el trabajador practica algún deporte. Fuente: elaboración propia

Con la finalidad de evidenciar si los individuos de estudio tienen hábitos de vida saludable, se discrimina el resultado a la pregunta de la siguiente manera: el 64% Si practica algún deporte (fútbol, futsal, baloncesto y ciclismo) frente a un 36% que no practica deporte.

**Figura 22.**

*Consentimiento de participación por parte de los trabajadores.*

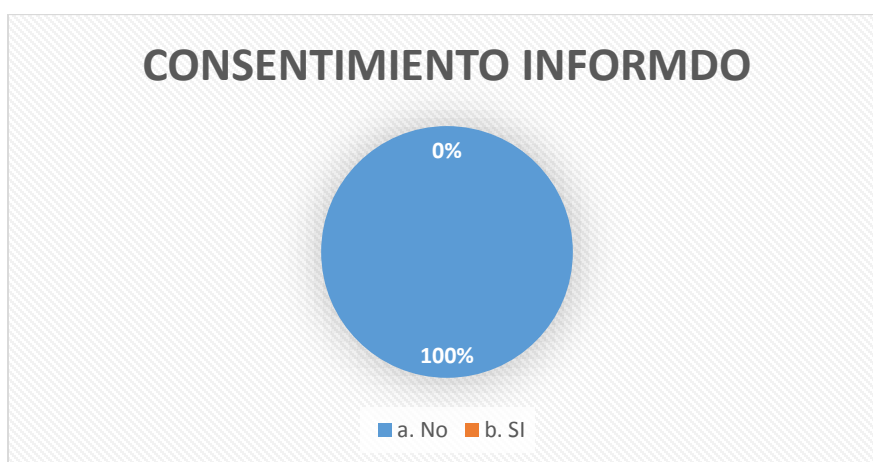


Figura 22: en la gráfica se representa de manera porcentual los trabajadores que estuvieron de acuerdo en firmar el formato de consentimiento informado. Fuente: elaboración propia

En el caso del formato de consentimiento informado, el 100% de los encuestados NO está de acuerdo en firmar el documento el cual hace referencia al compromiso formal de los trabajadores (vendedores) de la plaza de mercado de Apulo, para la participación y colaboración del desarrollo del proyecto.

A la pregunta ¿ha participado en capacitaciones de?: seguridad social, prevención de riesgos laborales, protocolos de prevención COVID-19, emergencias, hábitos de vida saludables, pausas activas, orden y aseo y separación de residuos sólidos, se distribuye gráficamente de la siguiente manera.

**Figura 23.**

*¿Ha participado en capacitaciones sobre seguridad social?*



Figura 23: en el gráfico se distribuye de manera porcentual si los trabajadores han participado en capacitaciones sobre seguridad social. Fuente: elaboración propia

La participación de los trabajadores en una capacitación sobre el sistema de seguridad social, ha sido tan solo del 7%, mientras que un 93% de los encuestados afirma no haber participado durante su vida laboral en la plaza de mercado.

**Figura 24.**

*¿Ha participado en capacitaciones sobre la prevención de riesgos laborales?*

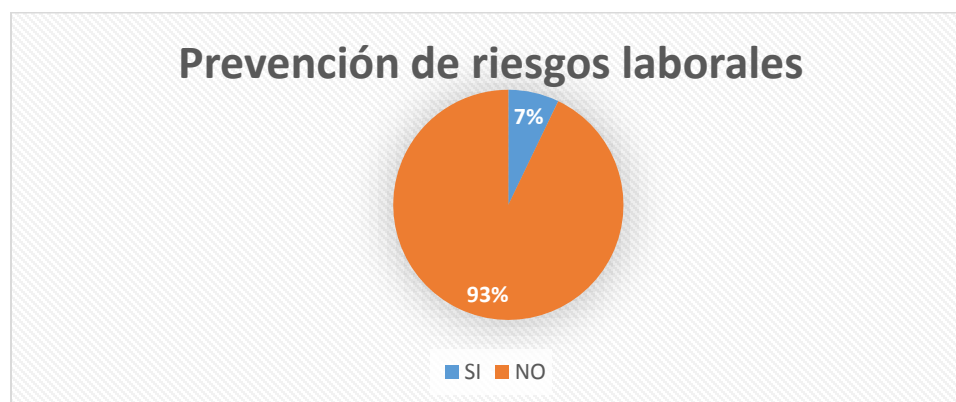


Figura 24: la gráfica muestra de manera porcentual la cantidad de trabajadores que han participado en una capacitación de prevención de riesgos laborales. Fuente: elaboración propia.

El 93% de los encuestados no ha participado de una capacitación de prevención en riesgos laborales durante su vida laboral en la plaza de mercado, mientras que el 7% afirma haberlo hecho.

**Figura 25.**

*¿Ha participado en capacitaciones sobre los protocolos de prevención de COVID-19?*

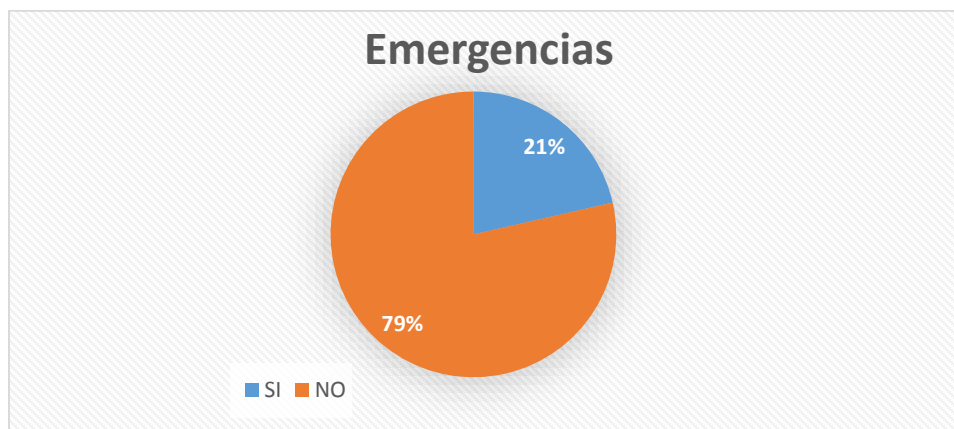


Figura 25: la grafica se distribuye de manera porcentual la cantidad de trabajadores que han participado en una capacitación sobre los protocolos de prevención del contagio de COVID-19. Fuente: elaboración propia.

En relación con las capacitaciones de protocolos para la prevención del contagio del COVID-19, el 50% de los encuestados afirma de manera positiva haber participado de esta, frente al 50% que no ha participado en ninguna ocasión.

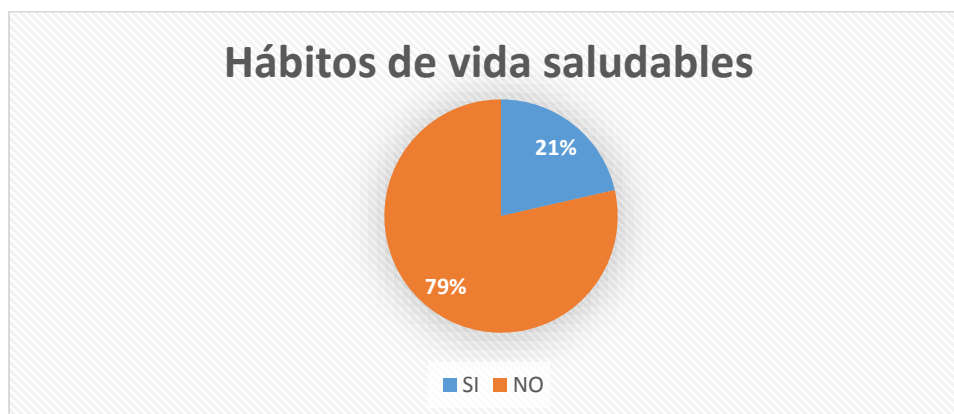
**Figura 26.**

*¿Ha participado en capacitaciones sobre brigadas de emergencia?*



*Figura 25:* se observa de manera porcentual la cantidad de trabajadores que han participado en una capacitación de brigadas de emergencias. Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la capacitación sobre las brigadas de emergencias, se distribuyen los porcentajes de la siguiente manera: el 79% no ha participado en ninguna ocasión, el 21% si ha participado de esta con ocasión a otra labor realizada fuera de la plaza de mercado.

**Figura 27.** *¿Ha participado en capacitaciones sobre hábitos saludables?*

*Figura 27:* en la gráfica se observa de manera porcentual la cantidad de trabajadores han participado en una capacitación sobre hábitos de vida saludable. Fuente: elaboración propia



La participación en capacitación de hábitos de vida saludable se distribuye así: el 79% no ha participado, frente a un 21% que si ha participado.

**Figura 28.**

*¿Ha participado en capacitaciones sobre pausas activas?*

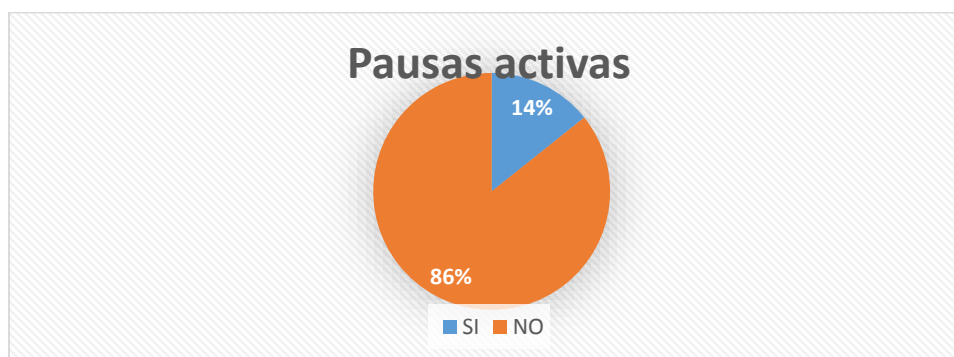


Figura 28: en la gráfica se muestra de manera porcentual cuantos trabajadores han participado en capacitaciones de pausas activas. Fuente: elaboración propia.

El 86% de los encuestados no ha participado de una capacitación sobre pausas activas, frente al 14% que si ha participado,

**Figura 29.**

*¿Ha participado en capacitaciones de orden y aseo?*

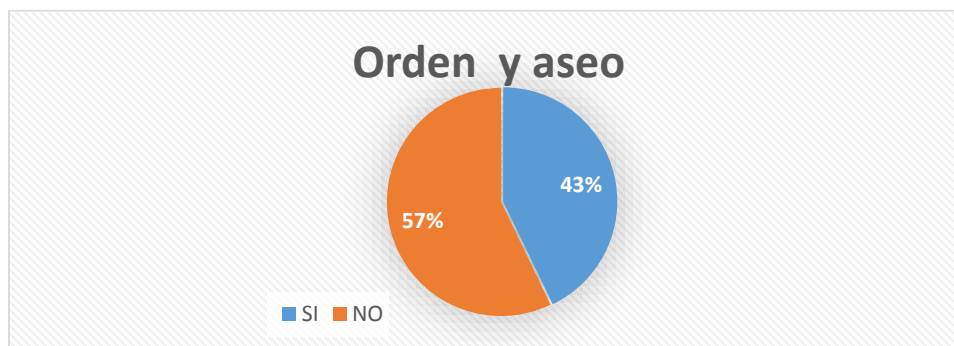


Figura 29: la gráfica evidencia la participación de manera porcentual en capacitaciones de orden y aseo por parte de los trabajadores. Fuente. Elaboración propia

Para las capacitaciones de orden y aseo se distribuye de la siguiente manera: el 57% asegura no haber participado de tal capacitación, frente al 43% que afirma haber participado.

**Figura 30.**

*¿Ha participado en capacitaciones sobre la separación de residuos sólidos?*

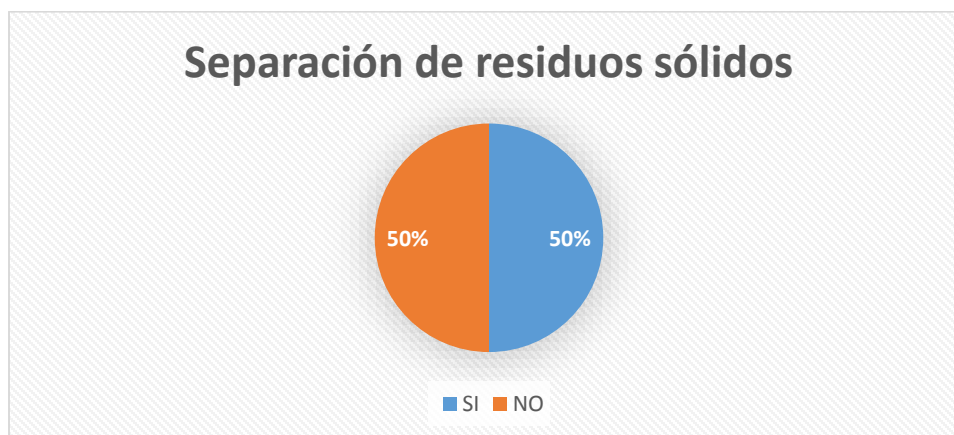


Figura 30: en la gráfica se muestra de manera porcentual la cantidad de trabajadores que han participado en capacitaciones sobre la separación de residuos sólidos. Fuente: elaboración propia.

La participación en las capacitaciones sobre la separación de residuos sólidos se distribuye de la siguiente manera: el 50% de los encuestados no ha tenido una capacitación referente al tema anteriormente mencionado, frente al 50% que afirma haber participado de este tipo de capacitaciones.

**Principales hitos o hechos relevantes (a la voz de los participantes)**

En el proceso de la sistematización, uno de los principales hechos fue la iniciativa colectiva por parte de los trabajadores (vendedores) fijos de la plaza de mercado del municipio de Apulo, que con un gran interés inicial querían participar en el desarrollo de la investigación, para la aplicación de la encuesta de perfil sociodemográfico la cual se pretendía aplicar a toda la

población inicial, se reflejó una posición negativa por parte de los vendedores flotantes de la plaza, en algunos casos los trabajadores decían “que ya habían participado de algo similar en sus municipios de residencia” en otra opiniones decían “que no querían participar porque estaban ocupados con sus labores” .

Por otra parte, debido a las contingencias decretadas por el municipio, algunos de los comerciantes debieron cesar sus actividades laborales con el fin de activar los protocolos de bioseguridad para la prevención del COVID-19, al decretarse el tercer pico a nivel Departamental.

Al respecto, esto impidió la ejecución total de las capacitaciones, obteniendo un avance en el desarrollo d 35%, por esta razón fue necesario presentar la propuesta donde de manera conjunta se creara un grupo de Whatsapp donde en el cual se podrá desarrollar las evaluaciones y capacitaciones para dar por finalizada la investigación, este proceso no se encuentra aprobado debido a que solo un pequeño porcentaje de los trabajadores cuenta con un teléfono celular adecuado para continuar con el proceso

## **Aprendizajes**

### **Aportes significativos de la experiencia en lo humano**

Para el administrador en salud ocupacional o seguridad y salud en el trabajo que se encuentra en formación, no solo se tiene en cuenta su capacidad de evaluar e identificar los riesgos si no también su capacidad de interacción con las personas que lo rodean.

En mi proceso con la experiencia, se logró tener un acercamiento con algunas personas que trabajan en la plaza de mercado, en el cual mostraron interés por distinguirme realizando preguntas como; ¿de dónde soy?, ¿quién es mi familia?, ¿cómo se llaman mis padres?, ¿en qué vereda vivo?, y esto crea un vínculo de conversación con las personas, en algunos casos se crearon vínculos de amistad con trabajadores de la plaza de mercado de Apulo, con los cuales muy probablemente trabajaremos en diferentes proyectos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo.

A pesar de la renuencia de algunos trabajadores y con las dificultades que la pandemia del COVID-19 genera para la ejecución de proyectos como este donde lo más óptimo es la presencialidad en el lugar de intervención, se aportó todo lo humanamente posible para que la investigación saliera a flote y teniendo como imprevistos el tercer pico de la pandemia en Colombia que no permitió dar continuidad al desarrollo total del programa.

### **Aportes significativos en lo social**

La identificación y evaluación de los peligros como la promoción del autocuidado, es una necesidad latente en los trabajadores de la plaza de mercado del municipio de Apulo, pero es importante tener un proceso de sensibilización y socialización de la importancia de obtener recursos económicos para la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el

Trabajo, puesto que la falta del sistema hace que las capacitaciones a los trabajadores (vendedores) sea muy compleja debido a la renuencia por parte de ellos.

En el proceso de la implementación de la encuesta de perfil sociodemográfico, donde pude constatar que la mayoría de los trabajadores nunca había tenido una capacitación en cuanto a los temas de seguridad y salud en el trabajo, se despierta ese compromiso como ciudadano y más como ya casi un profesional, de aportar mis conocimientos adquiridos durante el proceso formativo que hasta el momento llevo, y también como retribución en agradecimiento al aporte económico que mi municipio (Apulo) me ha otorgado con el estímulo educativo para la educación superior.

### **Aportes significativos en lo económico o técnico**

El perfil formativo que tenemos los estudiantes de administración en seguridad y salud en el trabajo en la realización de nuestras actividades de investigación o prácticas profesionales, nos permite ver el recurso económico desde un segundo plano, es más un enriquecimiento en nuestra vida laboral que permite adquirir una experiencia en lo profesional.

En cuanto al aporte económico con los trabajadores de la plaza de mercado, las capacitaciones permiten a los trabajadores estar preparados para nuevas visitas por parte de la secretaria del salud con el fin de prevenir un futuro cierre de la plaza, lo que conlleva al cese de las actividades comerciales y a la pérdida de recursos, de la misma manera este aporte permite dar un buen uso a las instalaciones y evitar futuros sobrecostos en la reparación o adecuación de los puesto de la plaza de mercado.

### **Principales aprendizajes en para el perfil profesional**

Los aprendizajes adquiridos durante la planeación, ejecución y desarrollo de la investigación, son de gran aporte para mi perfil profesional, en la planeación se intuye y observa la necesidad latente de implementar un programa que aporte de manera educativa como evaluar los riesgos laborales presentes en los trabajadores de la plaza de mercado de Apulo y también como promover el autocuidado.

Otro aspecto durante la ejecución de la investigación, se relaciona en como desde mi perfil de formación como estudiante, pude identificar algunos de los riesgos laborales presentes que de una u otra manera pueden afectar las condiciones de salud de los trabajadores y la necesidad de implementar el SG-SST,

En el desarrollo de las capacitaciones, se adquiere una experiencia profesional que permite accionar la devolución del conocimiento que enriquece no solo a los capacitados sino también a mí con el rol de capacitador, dicha devolución se evidencia; en la capacidad de interacción con las personas, ir perdiendo algunos conflictos de pánico escénico, el aprendizaje continuo con la superación de las dificultades que se presentan y en un aspecto más amplio con las actitudes y aptitudes necesarias para ser un investigador.

### **Aprendizajes abordados desde la perspectiva de la socialización de la experiencia**

La socialización de la experiencia permite tener de manera clara la solución a la situación problema de la investigación y como de manera conjunta el desarrollo de las capacitaciones se están realizando de manera ordenada y congruente para no desviarnos del objetivo.

Seguidamente, se me dio la oportunidad de presentar los avances de la investigación en la celebración del día mundial de la Salud y Seguridad en el Trabajo como ponente en el taller “1er Encuentro Intersedes del Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

Vicerrectoría Santanderes y Rectoría Cundinamarca en el Marco de la Celebración del Día Mundial de la SST.

### **Conclusiones y recomendaciones**

Para una óptima ejecución de las acciones de educación para la prevención de los riesgos laborales y el autocuidado, es necesario tener una base como lo es el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo y poder unir esfuerzos con el encargado del sistema y así obtener la participación de toda la población proyectada para que se evidencie un verdadero impacto en cuanto a la solución de la problemática inicial.

Es imperativo, la participación obligatoria de los trabajadores de la plaza de mercado en las capacitaciones, para así dar una continuidad al programa de educación, la palabra “obligatoria” se utiliza debido a la renuencia y baja participación en las capacitaciones por parte de los trabajadores (vendedores) lo que conlleva a no tener la información necesaria para dar resultados más precisos.

A manera de recomendación, se debe tener un determinado lugar y fechas específicas para la realización de las capacitaciones ya que realizarlas puesto por puesto no fue de gran impacto, pero debido a las condiciones de protocolos de bioseguridad debieron desarrollarse de esa manera.



## Bibliografía

Gómez, M. y Díaz, E. (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. (Trabajo de grado). Corporación Universitaria Minuto Dios, Girardot - Colombia.

<https://earth.google.com/web/data=Mj8KPQo7CiExVGZMUTdfMmtKWTlwcG1BR0F2UGM3U1ZUQmlDRWRWUmsSFgoUMDY1MEQ1QjYyODE5ODJDRjQ5QzM>

Gómez-Palencia, I. P., Castillo-Ávila, I. Y., Banquez-Salas, A. P., Castro-Ortega, A. J., & Lara-Escalante, H. R. (2012). [Condiciones de trabajo y salud de vendedores informales estacionarios del mercado de Bazurto, en Cartagena]. *Revista de Salud Pública (Bogotá, Colombia)*, 14(3), 448–459.

García Henao, P. A., & Gómez Espinosa, Y. (2016). SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO EN VENDEDORES DE LA PLAZA DE MERCADO “LA PLACITA DE LAS FLÓREZ” DE MEDELLÍN - COLOMBIA, 2016. 1–71.

Gómez, B. (2017). Manual de prevención de riesgos laborales. Marge books. Prevención.com. (2009, 26 de Noviembre), ¡Cuídate! prevención de riesgos laborales en el trabajo. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=fj7e-uE\\_5NY](https://www.youtube.com/watch?v=fj7e-uE_5NY)

Verastegui arcos, m. p. (2019). Guía metodológica para el diseño del plan de capacitación en seguridad y salud en el trabajo en el hogar infantil las acacias del municipio de Girardot-Cundinamarca maría. *Sistematización de experiencias, opción de grado*, 53(9), 1–64. [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)

weatherspark.com. (s.f) el clima promedio en clima promedio en Apulo. (parr, 1.)

<https://es.weatherspark.com/y/23351/Clima-promedio-en-Apulo-Colombia-durante-todo-el-a%C3%B1o>.

## Apéndices

### Apéndice A.

Capacitaciones:

#### Figura 31.

*Higiene de manos.*



Figura 31: se aplica la capacitación de correcto lavado de manos, con la metodología de mapa mental.

**Figura 32.**

*Teniendo en cuenta los protocolos de prevención del covid-19 ¿cada cuánto se debe realizar el lavado de manos?*

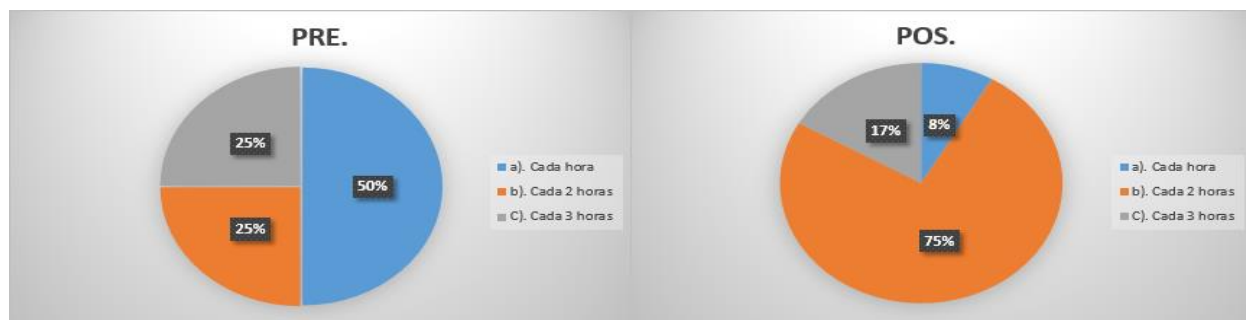


Figura 32: se puede examinar de manera porcentual las respuestas a la pregunta realizada antes y después de la capacitación. Fuente: elaboración propia

En la evaluación pre capacitación, se identifica un bajo conocimiento en cuanto la pregunta formulada el cual se distribuye así: el 50% de los capacitados contestó “cada hora”, el 25% contestó “cada 2 horas” lo que es correcto y el 25% contestó “cada 3 horas”.

En la evaluación pos capacitación, se evidencia el aprendizaje del tema por parte de los trabajadores el cual se analiza de la siguiente manera: el 75% contesta de manera correcta a la pregunta formulada, mientras que el 17% y el 8% de los evaluados contestó erróneamente.

**Figura 33.**

*¿Cuánto tiempo debe emplear para un correcto lavado de manos?*

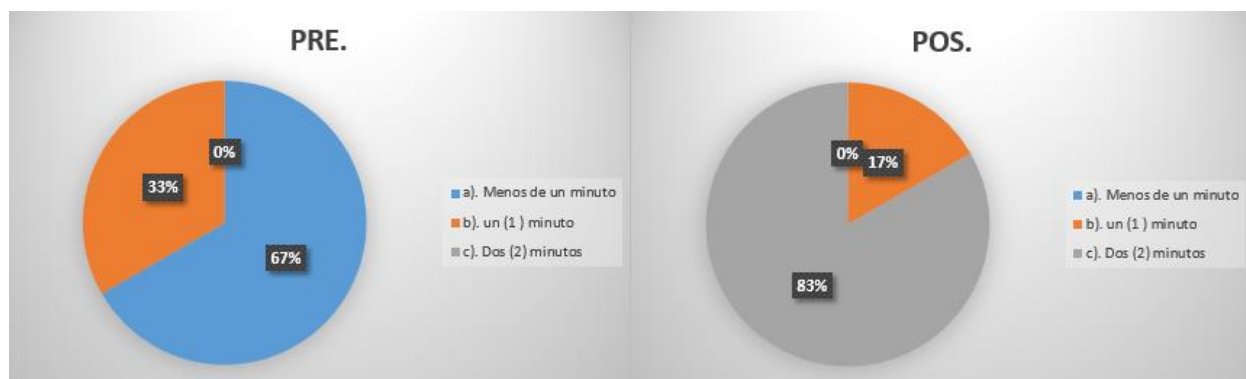


Figura 33: se puede examinar de manera porcentual las respuestas a la pregunta realizada antes y después de la capacitación. Fuente: elaboración propia

En la evaluación pre capacitación de higiene de manos de acuerdo a la segunda pregunta los trabajadores contestaron de la siguiente manera: el 67% de contesto erróneamente y de la misma manera el 33%, por lo cual no se obtuvo alguna respuesta correcta.

En otra medida, en la evaluación pos capacitación se refleja el aprendizaje del tema, con un 83% de los capacitados responde de manera correcta, frente a un 17% que no lo logro.

#### Figura 34.

*¿Uno de los pasos para el correcto lavado de manos se conoce cómo?:*

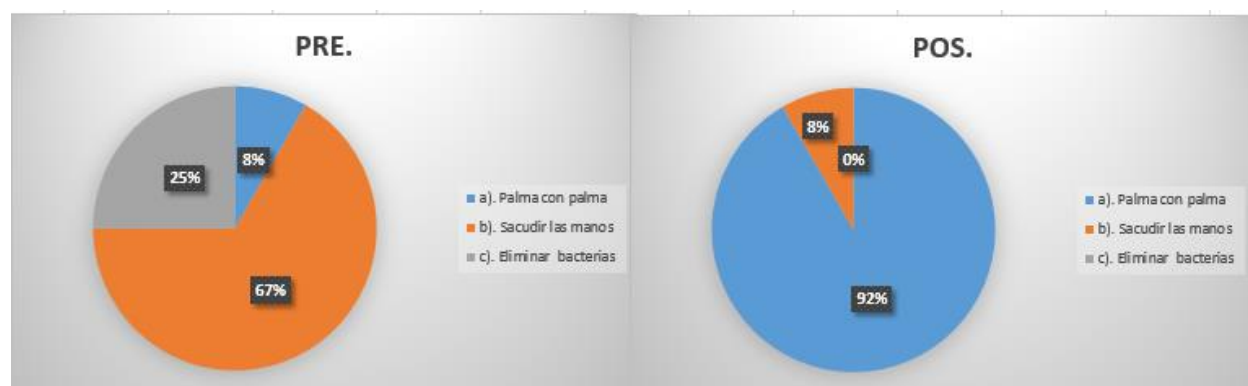


Figura 34: se puede examinar de manera porcentual las respuestas a la pregunta realizada antes y después de la capacitación. Fuente: elaboración propia.

Por último, realizando el análisis de la tercera pregunta, se puede afirmar que en la evaluación pre capacitación se tiene un desconocimiento del tema por parte de los trabajadores (vendedores), lo cual se distribuye de la siguiente manera: el 67% responde de manera errónea, igualmente el 25%, mientras que un 8% contestó correctamente.

En relación, a la evaluación pos capacitación, se evidencia que el 92% de los capacitados contesta de manera correcta a la pregunta, frente a un 8% que no lo logro.

**Apéndice B:** Capacitación de orden y aseo**Figura 35.**

*Metodología de las cinco eses (5 S's).*



Figura 35: la imagen corresponde a la metodología Kaizen de la cinco eses, recuperada de:

<https://www.sistemasoe.com/wp-content/uploads/2016/11/5-s.png>

A continuación se analiza el resultado de las evaluaciones de pre y por capacitación, realizadas en la actividad de orden y aseo

**Figura 36.**

*¿Un accidente de trabajo, puede ocurrir por las malas condiciones de orden y aseo?*

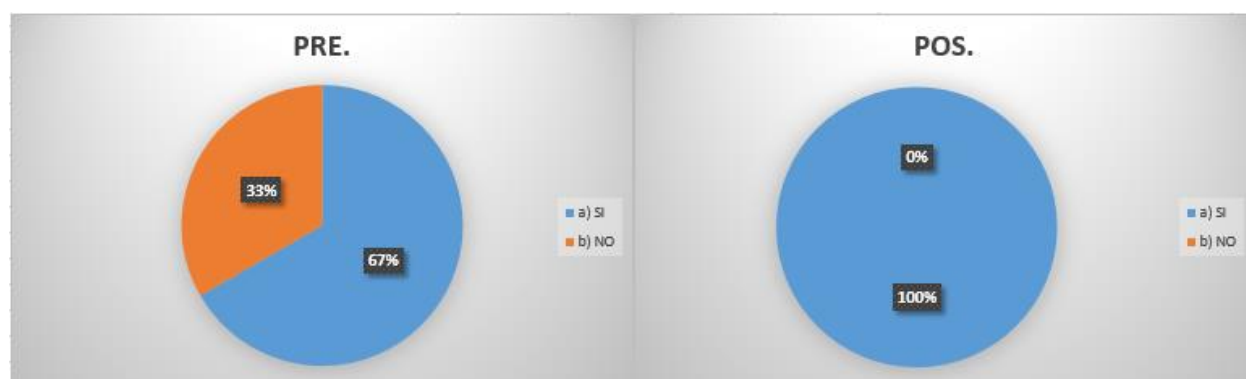


Figura 36: se puede examinar de manera porcentual las respuestas a la pregunta realizada antes y después de la capacitación. Fuente: elaboración propia

Al respecto, se evidencia que en la evaluación pre capacitación el resultado que se obtiene es el siguiente: el 67% de los evaluados contesto si a la pregunta, frente al 33% que responde que no es posible que un accidente de trabajo ocurra por las malas condiciones de orden y aseo en su lugar de trabajo.

De igual manera, en la evaluación pos capacitación se observa de manera positiva los resultados, obteniendo un 100% en la respuesta correcta por parte de los trabajadores.

### Figura 37.

*La metodología de las cinco eses (5 S's) sobre las cinco fases que se utiliza para dar orden y sentido a las dinámicas de trabajo, atendiendo situaciones de desorganización. ¿Es originaria de?*



Figura 37: en la gráfica se puede examinar de manera porcentual las respuestas a la pregunta realizada antes y después de la capacitación. Fuente: elaboración propia

Se identifica en la gráfica de pre capacitación que el 56% de los trabajadores cree que la metodología de las 5S's es originaria de Colombia, mientras que el 33% piensa que es originaria de China y el 11% restante acertó al responder que la metodología es originaria de Japón.

Dando continuidad, en la pos capacitación se distribuye la evaluación a los trabajadores de la siguiente manera: el 89% dio respuesta correcta al afirmar que la metodología de las 5S's es originaria de Japón y el 11% restante aún creen que es originaria de Colombia.



### Figura 38.

¿Cuál de los siguientes conceptos hace parte de las fases de la metodología de las 5 S's?

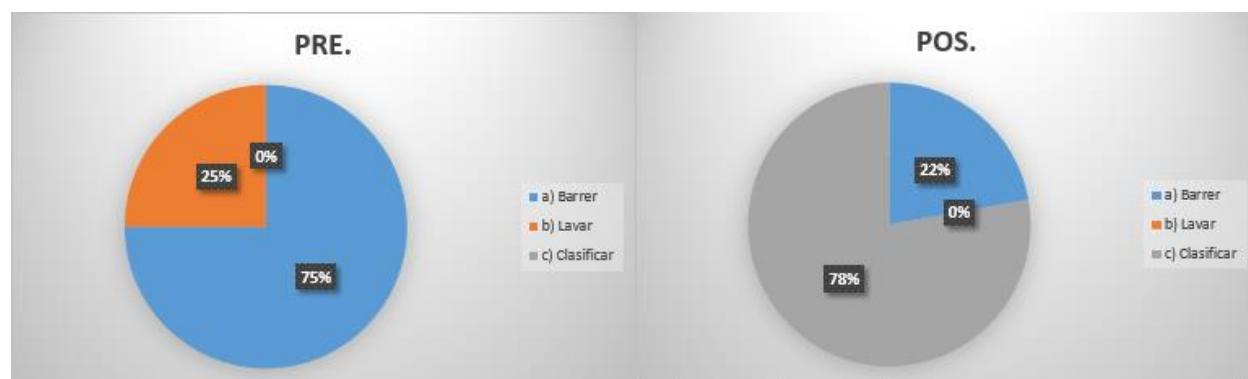


Figura 38: se puede examinar de manera porcentual las respuestas a la pregunta realizada antes y después de la capacitación. Fuente: elaboración propia

Para la tercera pregunta en la pre capacitación, la evaluación se distribuye de la siguiente manera: el 75% de los trabajadores cree que *barrer* hace parte principal de las fases de la metodología de las 5S's y el 25 % piensa que lavar es un concepto que hace parte de esta metodología.

Así, para la pos capacitación, la evaluación arroja un resultado positivo al evidenciarse el aprendizaje del tema impartido en la capacitación, con un 78% de los colaboradores que contesto correctamente al elegir el concepto de “clasificar” como parte de las fases de la metodología de las 5S's y un 25% que contesto erróneamente “barrer”.

## Apéndice C. Capacitación de Residuos solidos

**Figura 39.**

*¿Cuál de las siguientes resoluciones adopta el código de colores para la separación de residuos sólidos en la fuente?*



Figura 39: se puede examinar de manera porcentual las respuestas a la pregunta realizada antes y después de la capacitación. Fuente: elaboración propia

Para el análisis de la pregunta realizada para la capacitación de manejo y disposición de residuos sólidos en la fuente, se hace referencia a los conocimientos pre capacitación de los trabajadores en cuanto a la normativa vigente, a lo cual el 31% tenía conocimiento en el tema, posteriormente una vez realizada la actividad el 69% adquirió la información pertinente.

**Figura 40.**

*De acuerdo a la norma actual, ¿qué tipo de residuo debe ir en la bolsa de color verde?*

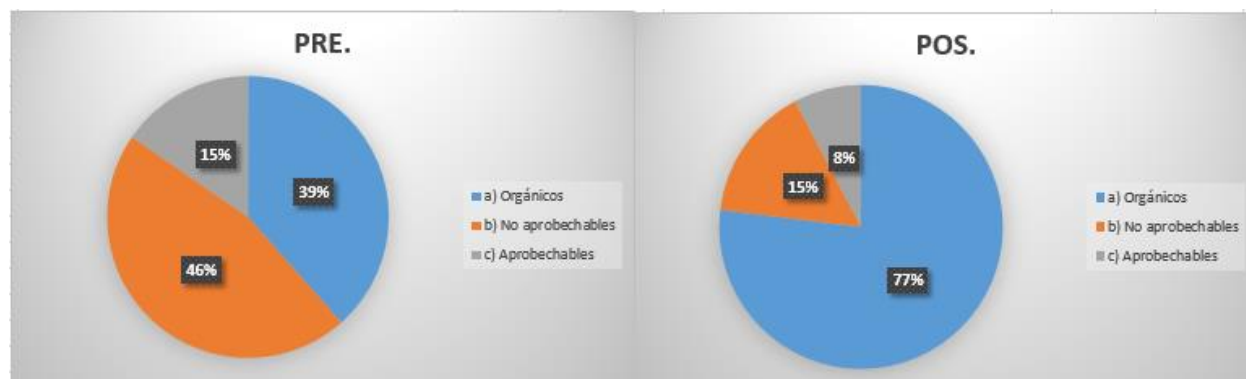


Figura 40: se puede examinar de manera porcentual las respuestas a la pregunta realizada antes y después de la capacitación. Fuente: elaboración propia

En la evaluación pre capacitación, a la segunda pregunta se refleja la indecisión por parte de los trabajadores por la falta de conocimientos en la norma vigente, una vez realizada la capacitación se evalúan los conocimientos adquiridos obteniendo un 77% de efectividad a la respuesta de la pregunta realizada.

*Apéndice D. Registro fotográfico de observación.*

**Figura 41.**

*Ubicación estratégica de botiquín.*



Figura 41: se puede observar el botiquín con algunos elementos para le prestación de primeros auxilios o de primer respondiente, no incluye medicamentos.

**Figura 42.**

*Ubicación estratégica de extintores.*



Figura 42: se observa la ubicación de los extintores de manera visible y en puntos estratégicos.

**Figura 43.**

*Ruta de evacuación.*




Figura 43: en la fotografía se observa señalización para la ruta de evacuación la cual está ubicada en un lugar visible.

## Apéndice E. Formato de encuesta de perfil socioeconómico.

### Figura 44.

#### Encuesta.

	<b>ENCUESTA PARA EL PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO, PREVENCIÓN EN RIESGOS LABORALES Y EL AUTOCUIDADO, APLICADO A LOS VENDEDORES DE LA PLAZA DE MERCADO "RAFAEL REYES" DEL MUNICIPIO DE APULO -</b>
Toda persona tiene derecho de conocer, actualizar y rectificar toda aquella información que se relacione con ella y que se recopile o almacene en centrales de información. Este derecho está regulado por la ley 1266 de 2008.	
Esta encuesta se realiza como sistema de recolección de información para la presentación del proyecto de grado en Administración en Salud Ocupacional de Cesar Augusto Romero Fierro. CRG Girardot	
<b>Nombre</b>	
<b>Cargo</b>	
<b>Sede:</b>	
<b>Fecha:</b>	

Encierre en un círculo la respuesta que le corresponda:

#### 1. EDAD

- a. Menor de 18 años
- b. 18 - 27 años
- c. 28 - 37 años
- d. 38 - 47 años
- e. 48 años o mas

#### 2. ESTADO CIVIL

- a. Soltero (a)
- b. Casado (a)/Union libre
- c. Separado (a)/Divorciado
- d. Viudo (a)

#### 3. GÉNERO

- a. Masculino
- b. Femenino

#### 4. NÚMERO DE PERSONAS A CARGO

- a. Ninguna
- b. 1 - 3 personas
- c. 4 - 6 personas
- d. Más de 6 persona

#### 5. NIVEL DE ESCOLARIDAD

- a. Primaria
- b. Secundaria
- c. Técnico / Tecnólogo
- d. Universitario
- e. Especialista / Maestría

#### 6. ZONA RESIDENCIA

- a. Urbana
- b. Rural
- c. Viene de otro Municipio      Cual \_\_\_\_\_

#### 7. TENENCIA DE VIVIENDA

- a. Propia
- b. Arrendada
- c. Familiar
- d. Compartida con otra(s) familia(s)

#### 8. ANTIGÜEDAD DEL PUESTO DE MERCADO EN LA PLAZA

- a. Menos de 1 año
- b. De 1 a 5 años
- c. De 5 a 10 años
- d. De 10 a 15 años
- e. Más de 15 años

**9. PROMEDIO DE INGRESOS (\$M.L.)**

- a. Mínimo Legal (S.M.L.)
- b. Entre 1 a 3 S.M.L.
- c. Entre 4 a 5 S.M.L.
- d. Entre 5 y 6 S.M.L.
- e. Mas de 7 S.M.L.

**10 CUANTAS HORAS TRABAJA USTED AL DIA**

- a. menos de 8 horas
- b. 8 horas
- c. mas de 8 horas

**11. TIPO DE CONTRATACIÓN**

- a. A termino fijo
- b. Indefinido
- c. Por obra o Labor
- d. Contrato de Prestación de Servicios
- e. Honorarios/servicios profesionales

**12. A QUE ENTIDADES DE SEGURIDAD SOCILA SE ENCUENTRA AFILIADO**

EPS SI\_\_ NO\_\_ CUAL\_\_\_\_\_

AFP SI\_\_ NO\_\_ CUAL\_\_\_\_\_

ARL SI\_\_ NO\_\_ CUAL\_\_\_\_\_

**13. HA PARTICIPADO EN CAPACITACIONES DE:**

SEGURIDAD SOCIAL  
 PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
 PROTOCOLOS DE PREVENCIÓN COVID 19  
 EMERGENCIAS  
 HABITOS DE VIDA SALUDABLES  
 PAUSAS ACTIVAS  
 ORDEN Y ASEO  
 SEPARACION DE RESIDUOS SOLIDOS

	SI	NO

**14. HA SUFRIDO ALGUN ACCIDENTE DE TRABAJO**

- a. No
- b. SI

**15. FUMA**

- a. Si
- b. No

**16-CONSENTIMIENTO INFORMADO**

- a. No
- b. SI

**17. PRACTICA ALGUN DEPORTE**

- a. No
- b. SI

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.

Figura 44: la imagen representa la encuesta de perfil sociodemográfico aplicada a los trabajadores de la plaza de mercado del municipio de Apulo. Fuente: basada en un formato ya creado por el semillero de investigación “Seguridad y Salud en el Trabajo” (SESAJO).