

Guía preventiva para Riesgos Biomecánicos en el Personal que Labora de Teletrabajo en la
Empresa Dyalogo.

Presentado por:
Heiner Alejandro Useche Gualteros

Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo
Décimo Semestre

Corporación Minuto de Dios
Girardot Cundinamarca

2022

Guía Preventiva para Riesgos Biomecánicos en el Personal que Labora de Teletrabajo en la
Empresa Dyalogo.

Presentado por:
Heiner Alejandro Useche Gualteros

Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo
Décimo Semestre

Corporación minuto de Dios
Girardot Cundinamarca
2022

Dedicatoria

Quiero aprovechar estas líneas para agradecer a todas las personas que han sido partícipes en el desarrollo de este proyecto, pues gracias al apoyo y colaboración se ha podido culminar con éxito la investigación.

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por darme la vida, sabiduría y fuerza para finalizar este proyecto de investigación

En segundo lugar, deseo expresar mi agradecimiento a la asesora de esta investigación, Dra. Marcela Alejandra Bermúdez, por la dedicación, perseverancia y constancia que ha brindado a este trabajo, por el respeto a mis sugerencias e ideas y por la dirección y el rigor que ha facilitado las mismas. Gracias por la confianza ofrecida desde la iniciación del proyecto.

Quiero hacer una mención especial a mis padres y familiares, por permanecer siempre junto a mí y brindarme las herramientas económicas y el apoyo emocional que han hecho posible cada paso. Además, de expresar un profundo agradecimiento y hacerlos sentir orgullosos de todo lo que he logrado a lo largo de mi vida y carrera profesional.

Finalmente, deseo dar un profundo agradecimiento a mis maestros, que compartieron conmigo sus conocimientos, tiempo, dedicación y pasión por la actividad, que han logrado convertirme en excelente profesional. Así mismo a la Universidad Uniminuto que me permitió desarrollar mis conocimientos y potencializar cada una de mis capacidades y habilidades.

Tabla de contenido

Resumen	11
Abstract	12
Introducción	13
1. Objetivos	13
1.1 Objetivo general	13
1.2 Objetivos específicos	13
2. Antecedentes y marco contextual	14
2.1 Marco contextual	14
2.2 Marco teórico	14
2.2.1 Guía	14
2.2.2 Riesgos biomecánicos	15
2.2.3 Lesiones y enfermedades	16
2.2.4 Medidas preventivas	17
2.2.5 Teletrabajo.....	17
2.2.6 Teletrabajador	17
2.3 Marco legal	18
3. Planeación y metodología	18
3.1 Planteamiento del problema	18

3.2	Justificación	19
3.3	Identificación de actores involucrados y participantes	20
3.4	Estructura del modelo de reconstrucción de la experiencia	21
3.4.1	Variables, indicadores, herramientas e instrucciones.....	21
3.4.1.1	Variables	21
3.4.1.2	Herramientas e instrumentos	26
3.4.1.2.1	Análisis	26
3.4.1.2.2	Resultados.....	48
3.4.2	Planeación	49
3.4.3	Presupuesto	50
3.5	Modelo de divulgación de la experiencia	51
4	Reconstrucción de la experiencia	51
4.1	Momentos históricos y experiencias	51
5.	Aprendizajes	52
5.1	Aportes significativos de la experiencia en lo humano	52
5.2	Aportes significativos en lo social	52
5.3	Aportes significativos en lo económico o técnico	53
5.4	Principales aprendizajes para el perfil profesional	54
5.5	Aprendizajes abordados desde la perspectiva de la socialización de la experiencia	54
6.	Conclusiones y recomendaciones	55

7. Referencias	57
8. Anexos.....	59

Índice de tablas

Tabla 1.	Variables del puesto de trabajo	22
Tabla 2.	Variables relacionadas con aspectos del ambiente.....	24
Tabla 3.	Variables relacionadas con aspectos de la ergonomía.....	25
Tabla 4.	Herramienta de Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo	29
Tabla 5.	Diagrama de Gantt	49
Tabla 6.	Tabla de presupuesto	50

Índice de gráficos

Gráfico 1	Ítem 1 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	32
Gráfico 2	Ítem 2 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	32
Gráfico 3	Ítem 3 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	33
Gráfico 4	Ítem 4 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	33
Gráfico 5	Ítem 5 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	34
Gráfico 6	Ítem 6 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	34
Gráfico 7	Ítem 7 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	35
Gráfico 8	Ítem 8 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	35
Gráfico 9	Ítem 9 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	36
Gráfico 10	Ítem 10 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	36
Gráfico 11	Ítem 11 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	37
Gráfico 12	Ítem 12 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	37
Gráfico 13	Ítem 13 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	38

Gráfico 14	Ítem 14 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	38
Gráfico 15	Ítem 15 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	39
Gráfico 16	Ítem 16 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	39
Gráfico 17	Ítem 17 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	40
Gráfico 18	Ítem 18 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	40
Gráfico 19	Ítem 19 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	41
Gráfico 20	Ítem 20 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	42
Gráfico 21	Ítem 21 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	42
Gráfico 22	Ítem 22 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	43
Gráfico 23	Ítem 23 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	43
Gráfico 24	Ítem 24 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	44
Gráfico 25	Ítem 25 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	45
Gráfico 26	Ítem 26 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	45
Gráfico 27	Ítem 27 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	46
Gráfico 28	Ítem 28 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	46

Gráfico 29	Ítem 29 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	47
Gráfico 30	Ítem 30 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	47
Gráfico 31	Ítem 31 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	48
Gráfico 32	Ítem 32 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.....	48

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo diseñar una guía preventiva de riesgos biomecánicos para el personal que labora en modalidad teletrabajo de la empresa Dyalogo. Para esto se implementó una encuesta de Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo con el fin de determinar los riesgos biomecánicos que se presentan en los colaboradores. Una vez identificado cada riesgo, se elabora una guía preventiva como parte de la inducción de la empresa de Dyalogo, para promover el autocuidado y prevenir las enfermedades y trastornos que pueden presentar los colaboradores.

Abstract

The objective of this research is to design a preventive guide for biomechanical risks for personnel who work teleworking at the Dyalogo company. For this, a survey of Ergonomic Inspection of Workplaces was implemented in order to determine the biomechanical risks that occur in collaborators. Once each risk is identified, a preventive guide is prepared as part of the induction of the Dyalogo company, to promote self-care and prevent diseases and disorders that employees may present.

Introducción

El presente proyecto abarca el diseño de una guía preventiva de riesgos biomecánicos para el personal que labora en modalidad teletrabajo de la empresa Dyalogo. En este, se identifican los factores de riesgos que las personas pueden presentar como las enfermedades y lesiones, con el fin de implementar las medidas preventivas necesarias desde el lugar de trabajo de cada colaborador.

Para la identificación de los factores de riesgos, se implementó una encuesta de Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo, donde se halló los factores de riesgos a nivel de puestos de trabajo, ambientales, ergonómicos y locativos al que están expuestos todos los colaboradores de esta modalidad, por lo cual ha sido indispensable desarrollar e implementar la presente guía con el fin de concientizar a toda la organización sobre la importancia de estos factores y de esta manera logrando obtener un impacto positivo de salud y autocuidado en todo el personal.

1. Objetivos

1.1 Objetivo General

Diseñar una guía preventiva de riesgos biomecánicos para el personal que labora en modalidad teletrabajo de la empresa Dyalogo.

1.2 Objetivos Específicos

Identificar los riesgos biomecánicos en la modalidad de teletrabajo para los trabajadores de la empresa Dyalogo.

Establecer medidas de prevención de los riesgos biomecánicos encontrados en los teletrabajadores de la empresa Dyalogo.

2. Antecedentes y Marco Contextual

2.1 Marco Contextual

Dyalogo S.A.S es una empresa de telecomunicaciones ubicada en la ciudad de Bogotá (sede principal), y en Viotá - Cundinamarca (sede secundaria), con alrededor de 120 colaboradores tanto en modalidad presencial como en teletrabajo. También, cuenta con 18 años de experiencia en el mercado y más de 1.000 proyectos de centro de atención telefónica instalados a nivel nacional e internacional, por lo cual ha obtenido un nivel de experiencia en el negocio en diversos sectores (Dyalogo, 2021).

Según Dyalogo S.A.S la misión plantea “Utilizar todo nuestros recursos, conocimientos y experiencias en tecnologías innovadoras, para hacer viable y rentable el modelo de negocio del cliente” (Dyalogo, 2021, p.3). Y, por otro lado, la visión de Dyalogo S.A.S consistirá en “Ser conocido como un socio o aliado estratégico indispensable para nuestros clientes” (Dyalogo, 2021, p.4).

2.2 Marco Teórico.

2.2.1 Guía.

De acuerdo con el objetivo planteado, implementar una guía preventiva de riesgos biomecánicos para el personal de teletrabajo de la empresa Dyalogo, la guía es un recurso didáctico dirigido a las personas, consolidada en un documento de carácter instructivo y orientador, en el que se estructura y describe la secuencia de actividades que permitirán alcanzar a las personas los resultados esperados (CAEE, s.f). Es decir, la guía es una

herramienta conformada por un paso a paso que facilita la información hacia las personas en un determinado tema.

Para la elaboración de una guía, según Aguilar (2004), se debe tener presente los siguientes elementos, datos informativos, índice, introducción, objetivos generales, contenidos, bibliografía, orientaciones específicas, unidad/número y título, objetivos específicos, temas, introducción, estrategias de aprendizaje para conducir a la comprensión de los contenidos, autoevaluación, soluciones a los ejercicios de autoevaluación, glosario y anexos. Estos elementos permitirán la organización y estructuración de la guía donde se plasmará información sobre los procesos, lineamientos o las medidas preventivas de los riesgos biomecánicos laborales.

2.2.2 Riesgos biomecánicos.

Los riesgos biomecánicos hacen referencia a la probabilidad de sufrir un evento adverso e indeseado (accidente o enfermedad) en el trabajo y condicionado por ciertos factores biomecánicos, los cuales son un conjunto de atributos a la tarea o del puesto, que inciden en aumentar la probabilidad de que un sujeto, expuesto a ellos, desarrolle una lesión en su trabajo (Gutiérrez, 2011). En pocas palabras, los riesgos son todas las actividades laborales que la persona está expuesta afectando en la postura, movimiento y fuerza.

Dentro de los factores biomecánicos se pueden encontrar la aplicación de fuerza, movimientos repetitivos, posturas forzadas y estáticas, presión directa sobre herramientas y superficies, vibraciones, entornos fríos o calurosos, iluminación insuficiente y niveles de ruidos elevados (FACTS, 2007). Esto conlleva, a que las personas presentan diferentes

enfermedades o malestares, tales como, dolor en el cuello, hombros, piernas y espalda, inflamaciones, fatiga postural y lesiones musculoesqueléticas, entre otras.

2.2.3 Lesiones y enfermedades

Trastornos musculoesqueléticos.

Una de las enfermedades y lesiones que más se encuentran en este tipo de riesgos biomecánicos son los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral, que “son alteraciones que sufren estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas o agravadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que éste se desarrolla” (FACTS, 2007, p 1).

Movimientos repetitivos

Según el Instituto Navarro de Salud Laboral (2014), los movimientos repetitivos, son un grupo de movimientos continuos durante el trabajo que puede llegar a provocar fatiga muscular, sobrecarga, dolor y lesiones.

Posturas.

De acuerdo con el Centro Nacional de Condiciones de Trabajo (2008), la postura es definida como “la posición relativa que adoptan los segmentos corporales o la posición del cuerpo en su conjunto” (p. 184). Adicional, mencionan que la postura de trabajo inadecuada es cuando se mantiene la postura fija, sobrecargan músculos y tendones y/o que ejercen una carga muscular estática. (Centro Nacional de Condiciones de Trabajo, 2008).

2.2.4 Medidas preventivas.

Para mitigar las enfermedades y malestares producidos por los factores de riesgos biomecánicos es importante implementar medidas preventivas para los trabajadores. Según el Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud, (2007) las medidas preventivas son todas las acciones que previenen o evitan cada uno de los riesgos para la salud derivados del trabajo, desde los locales e instalaciones a la maquinaria, las sustancias, las posturas o el ambiente de trabajo. Es decir, las medidas preventivas deben ir encaminadas a adaptar los puestos de trabajo a las necesidades y características del trabajador.

2.2.5 Teletrabajo.

Las medidas preventivas de los factores de riesgos biomecánicos deben estar presente en el lugar de trabajo tanto en la oficina como en el teletrabajo. La ley 1221 del 2008, define el teletrabajo como:

“Organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y la comunicación – TIC para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo” (Ley 1221, 2008, p 1).

2.2.6 Teletrabajador.

En ese sentido, un teletrabajador es una “persona que desempeña actividades laborales a través de tecnologías de la información y la comunicación por fuera de la empresa a la que presta sus servicios.” (Ley 1221 de 2008, p. 1), Es decir, el teletrabajador

es quien realiza sus labores por fuera de las instalaciones físicas de la empresa, como en el hogar, siendo importante que estas personas cumplan con todas las medidas de seguridad y salud en el trabajo.

2.3 Marco Legal.

Ley 1221 de 2008. Por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones.

Ley 2088 de 2021. Por la cual se regula el trabajo en casa y se dictan otras disposiciones.

Ley 1562 de 2012. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.

Decreto número 1072 de 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo

3. Planeación y Metodología

3.1 Planteamiento del Problema.

En el 2019 se propagó el coronavirus (COVID - 19), enfermedad infecciosa provocada por el virus SARS-CoV-2 comenzando una pandemia en todo el mundo. En Colombia inició en marzo del 2020 declarando emergencia sanitaria e imponiendo restricciones como el aforo en los espacios abiertos y cerrados. Uno de los sectores más afectados fueron las empresas debido a que se vieron obligados a implementar acciones para continuar con la operación desde sus casas.

Por esta razón, las dinámicas laborales migraron de la presencialidad a la virtualidad, convirtiendo la modalidad de teletrabajo en la más predominante. Este proceso fue totalmente nuevo para las personas, ya que los puestos de trabajos contaban con las medidas de seguridad y salud, por lo que tuvieron que adaptar estas medidas en sus hogares, experimentando diferentes riesgos laborales, como los biomecánicos.

Según Gutiérrez (2011), los riesgos biomecánicos hacen referencia a la probabilidad de sufrir un evento adverso e indeseado (accidente o enfermedad) en el trabajo y condicionado por ciertos factores biomecánicos. Es decir, los riesgos pueden reflejarse por mal estado en los puestos de trabajo, como el escritorio, las sillas, poca iluminación, largos periodos de tiempo en las pantallas, generando enfermedades que deterioran la calidad de vida de las personas, como lo son los trastornos musculoesqueléticos.

Para mitigar los efectos que son producidos por los riesgos biomecánicos es importante que cada trabajador que se encuentre laborando desde casa ajuste su sitio de trabajo con las condiciones adecuadas. Por tal motivo, se plantea la necesidad de implementar acciones preventivas para los teletrabajadores de Dyalogo con el fin de dar respuesta a la pregunta ¿Cuáles son las medidas preventivas que mitigan los factores de riesgos biomecánicos en los teletrabajadores de la empresa Dyalogo?

3.2 Justificación.

La presente investigación tiene como objetivo diseñar una guía preventiva de riesgos biomecánicos para el personal de teletrabajo de la empresa Dyalogo. De acuerdo, al objetivo planteado, las medidas preventivas son todas las acciones que previenen o evitan cada uno de los riesgos para la salud derivados del trabajo, desde los locales e instalaciones

a la maquinaria, las sustancias, las posturas o el ambiente de trabajo (Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud, 2007). Es decir, son todas aquellas acciones que los trabajadores deben tener en cuenta para evitar lesiones o enfermedades en el trabajo.

Una de las medidas preventivas para mitigar las enfermedades y lesiones que producen los riesgos biomecánicos es la promoción del autocuidado en el trabajo, la cual es definida como la capacidad que tienen las personas para elegir la forma segura de trabajar, con relación al conocimiento de los factores de riesgo que pueden afectar el desempeño o producir enfermedades y lesiones laborales (FISO, s.f). En otras palabras, al promocionar el autocuidado laboral en los teletrabajadores, permite concientizar los sobre los riesgos y enfermedades que se encuentran expuestos.

Otra medidas preventivas que se pueden emplear en los teletrabajadores, es la organización del trabajo, la cual hace referencia, a crear un espacio de trabajo que cumpla con las condiciones esenciales, realizar descansos de manera regular, también, las dimensiones de los puestos de trabajo sean adecuadas de ancho, profundidad y altura, las sillas sean ergonómicas, las pantallas se encuentren a la distancias óptima, el teclado cuente con reposador de muñecas y la mano debe descansar naturalmente sobre el mouse (UNTREF, 2015).

3.3 Identificación de Actores Involucrados y Participantes.

Los actores involucrados y participantes son principalmente los teletrabajadores de la empresa Dyalogo, los cuales ocupan cargos como Agentes Centro De Atención Telefónica, Analistas de Calidad, Mesa de ayuda, Supervisores, Área Comercial y Área de

proyectos, quienes sus funciones las realizan desde un computador y se exponen a estar la mayor parte de tiempo sentados en sus puestos de trabajo.

Otros participantes que se encuentran involucrados es la docente, encargada de guiar y apoyar en la elaboración de la guía preventiva para riesgos biomecánicos en el personal que labora de teletrabajo en la empresa Dyalogo y el delegado para la elaboración del proyecto.

3.4 Estructura del Modelo de Reconstrucción de la Experiencia.

En la empresa Dyalogo se evidenció la necesidad de construir una guía preventiva para riesgos biomecánicos en el personal que labora de teletrabajo ya que por medio de una encuesta se identificó los riesgos biomecánicos que presentaban los trabajadores en sus puestos de trabajos y que se encontraban expuestos a presentar trastornos musculoesqueléticos y enfermedades que pueden afectar la vida de las personas.

3.4.1 Variables, Indicadores, Herramientas e Instrumentos.

3.4.1.1 Variables

Para la elaboración de la guía preventiva para riesgos biomecánicos en el personal que labora de teletrabajo en la empresa Dyalogo, se tuvo en cuenta diferentes variables como, los relacionados con el puesto de trabajo, ambientales y ergonómicas.

De acuerdo con las variables relacionadas con el puesto de trabajo, estas constituyen a la ubicación, distancia y calidad de la pantalla, dimensiones del plano de trabajo, espacio,

ubicación y espacio del teclado y ratón, condiciones de la silla de trabajo, apoyo en pies y organización del puesto.

Por otro lado, las variables respecto a aspectos ambientales se centran en la iluminación en el lugar de trabajo, exposición a radiación solar, ruido, temperatura, ventilación, postura, ángulo en codo, rodilla y cadera.

Por último, las variables ergonómicas, están dirigidas a el tiempo de visualización de la pantalla, actividades manuales, posturas durante la jornada laboral, movimientos repetitivos y pausas activas.

Tabla 1: Variables del puesto de trabajo

Variable	Definición	Nivel de medición	Categorías
La pantalla se encuentra ubicada frente al usuario.	Ubicación de la pantalla.	Cualitativo	Si. No.
El borde superior de la pantalla se encuentra a la altura de los ojos.	Ubicación de la pantalla	Cualitativo	Si. No.
La pantalla se encuentra ubicada a una distancia entre 45 y 70 cm de los ojos.	Ubicación de la pantalla	Cualitativo	Si. No.
La pantalla presenta características estables y no se evidencian reflejos sobre la misma.	Características de la pantalla.	Cualitativo	Si. No.
Las dimensiones del plano de trabajo permiten la adecuada organización de los elementos que se requieren para la	Características del puesto de trabajo.	Cualitativo	Si. No.

ejecución.			
Existe suficiente espacio bajo el plano de computrabajo que permita la movilización.	Características del puesto de trabajo.	Cualitativo	Si. No.
El teclado y el ratón se encuentran a la misma altura sobre la superficie de trabajo.	Ubicación del teclado y ratón.	Cualitativo	Si. No.
Los antebrazos quedan soportados sobre la superficie de trabajo (durante la digitación).	Características del puesto de trabajo.	Cualitativo	Si. No.
La manipulación de mouse se muestra adecuada.	Ubicación del ratón.	Cualitativo	Si. No.
La silla de trabajo es giratoria y cuenta con soporte de 5 patas con rodachines.	Características de la silla.	Cualitativo	Si. No.
El espaldar de la silla favorece un adecuado apoyo dorso-lumbar.	Características de la silla.	Cualitativo	Si. No.
La silla presenta una superficie firme y acolchada.	Características de la silla.	Cualitativo	Si. No.
La silla tiene un eje central, apoyo de 5 patas, y es acolchonada.	Características de la silla.	Cualitativo	Si. No.
La altura del asiento es graduable.	Características de la silla.	Cualitativo	Si. No.
La profundidad del asiento es graduable.	Características de la silla.	Cualitativo	Si. No.
La silla está dotada de espaldar graduable en altura.	Características de la silla.	Cualitativo	Si. No.

Requiere apoya pies.	Características de los pies.	Cualitativo	Si. No.
El espacio de trabajo es suficiente.	Características del puesto de trabajo.	Cualitativo	Si. No.
El puesto de trabajo se encuentra ordenado.	Características del puesto de trabajo.	Cualitativo	Si. No.

Nota: Se describen las variables relacionadas con el puesto de trabajo que componen la encuesta de Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

Tabla 2: Variables relacionadas con aspectos del ambiente

Variable	Definición	Nivel de medición	Categorías
La iluminación se percibe adecuada para el tipo de labor a realizar (Verificar presencia de sombras o deslumbramiento).	Características del ambiente.	Cualitativo	Si. No.
Existe exposición del trabajador a radiación solar.	Características del ambiente.	Cualitativo	Si. No.
Se percibe presencia de ruido que cause Discomfort en el trabajador.	Características del ambiente.	Cualitativo	Si. No.
El trabajador percibe temperatura que le genere Discomfort.	Características del ambiente.	Cualitativo	Si. No.
Las condiciones de ventilación del espacio se perciben adecuadas.	Características del ambiente.	Cualitativo	Si. No.

Nota: Se describen las variables relacionadas con el ambiente que componen la encuesta de Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

Tabla 3: Variables relacionadas con aspectos de la ergonomía.

Variable	Definición	Nivel de medición	Categorías
El trabajador realiza trabajo con VDT por más de 4 horas continuas.	Características ergonómicas.	Cualitativo	Si. No.
Realiza actividades manuales que impliquen la realización de agarres, pinzas, o flexo extensión de dedos y muñeca evidentes durante el perforado, cosido y/o labores de archivo durante un periodo superior a 2 horas.	Características ergonómicas.	Cualitativo	Si. No.
Se perciben posturas contra la gravedad durante la ejecución de las tareas.	Características ergonómicas.	Cualitativo	Si. No.
Se observan ángulos de 90° en codo, rodilla y cadera.	Características ergonómicas.	Cualitativo	Si. No.
Se observan posturas neutras en cuello y muñeca.	Características ergonómicas.	Cualitativo	Si. No.
El trabajador realiza cambios de postura de manera periódica (cada hora).	Características ergonómicas.	Cualitativo	Si. No.
El trabajador realiza movimientos repetitivos por encima del hombro durante su jornada.	Características ergonómicas.	Cualitativo	Si. No.
El trabajador tiene conceptos de higiene postural y los aplica.	Características ergonómicas.	Cualitativo	Si. No.

El trabajador realiza pausas activas.	Características ergonómicas.	Cualitativo	Si. No.
---------------------------------------	------------------------------	-------------	------------

Nota: Se describen las variables relacionadas con los aspectos ergonómicos que componen la encuesta de Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

3.4.1.2 Herramientas e Instrumentos.

Las herramientas e instrumentos que se utilizaron para la elaboración de la guía preventiva para riesgos biomecánicos en el personal que labora de teletrabajo en la empresa Dyalogo, son:

Fotografías: Otro método utilizado es el registro fotográfico, que consistió en que cada teletrabajador captaba imágenes de su puesto de trabajo, donde se lograra visualizar la ubicación de la silla, pantalla, ratón, teclado, etc., para así corroborar fácilmente la información brindada en la encuesta.

Encuesta: Se empleó como herramienta la encuesta, la cual permitió inspeccionar de manera cualitativa los puestos de trabajo de los trabajadores. En ella se indagaron las condiciones del puesto de trabajo como, la pantalla, teclado, ratón, silla, apoya pies, iluminación, temperatura, ventilación, posturas, entre otras, esto con el fin de identificar los riesgos que estaban expuestos los teletrabajadores.

3.4.1.2.1 Análisis.

Se utilizó como herramienta una encuesta de Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo

S: Si cumple con el criterio

N: No cumple con el criterio.

Ítems:

1. La pantalla se encuentra ubicada frente al usuario.
2. El borde superior de la pantalla se encuentra a la altura de los ojos.
3. La pantalla se encuentra ubicada a una distancia entre 45 y 70 cm de los ojos.
4. La pantalla presenta características estables y no se evidencian reflejos sobre la misma.
5. Las dimensiones del plano de trabajo permiten la adecuada organización de los elementos que se requieren para la ejecución.
6. Existe suficiente espacio bajo el plano de computrabajo que permita la movilización.
7. El teclado y el ratón se encuentran a la misma altura sobre la superficie de trabajo.
8. Los antebrazos quedan soportados sobre la superficie de trabajo (durante la digitación).
9. La manipulación de mouse se muestra adecuada.
10. La silla de trabajo es giratoria y cuenta con soporte a 5 patas con rodachines.
11. El espaldar de la silla favorece un adecuado apoyo dorso-lumbar.
12. La silla presenta una superficie firme y acolchada.
13. La silla tiene un eje central, apoyo de 5 patas, y es acolchonada.
14. La altura del asiento es graduable.
15. La profundidad del asiento es graduable.
16. La silla está dotada de espaldar graduable en altura.
17. Requiere apoya pies.

18. El espacio de trabajo es suficiente.
19. El puesto de trabajo se encuentra ordenado.
20. La iluminación se percibe adecuada para el tipo de labor a realizar (Verificar presencia de sombras o deslumbramiento).
21. Existe exposición del trabajador a radiación solar.
22. Se percibe presencia de ruido que cause Discomfort en el trabajador.
23. Se percibe presencia temperatura que le genere Discomfort.
24. Las condiciones de ventilación del espacio se perciben adecuadas.
25. El trabajador realiza trabajo con VDT por más de 4 horas continuas.
26. Realiza actividades manuales que impliquen la realización de agarres, pinzas, o flexo extensión de dedos y muñeca evidentes durante el perforado, cosido y/o labores de archivo durante un periodo superior a 2 horas.
27. Se perciben posturas contra la gravedad durante la ejecución de las tareas.
28. Se observan posturas neutras en cuello y muñeca.
29. El trabajador realiza cambios de postura de manera periódica (cada hora).
30. El trabajador realiza movimientos repetitivos por encima del hombro durante su jornada.
31. El trabajador tiene conceptos de higiene postural y los aplica.
32. El trabajador realiza pausas activas.

Tabla 4: Herramienta de Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

Participante	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
1	S	N	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	S	N	
2	S	S	N	S	N	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	N
3	S	N	S	S	S	S	N	N	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	S	N	N	
4	S	S	S	N	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	S	S	N	S	
5	S	S	S	N	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	N	S	S	S	S	
6	S	N	S	N	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	N	
7	S	N	N	S	N	S	N	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	N	
8	S	N	S	S	S	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	N	
9	S	N	S	S	S	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	S	N	S	N	
10	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	S	N	S	N	
11	S	S	S	N	N	S	N	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	N	N	N	N	N	
12	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	S	
13	S	N	N	S	N	N	N	S	N	S	S	S	S	S	S	S	N	N	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	S	S	N	S	
14	S	N	S	S	S	S	S	S	S	N	N	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	S	S	N	S	
15	S	S	N	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	S	N	N	
16	S	S	S	N	S	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	S	N	N	
17	S	N	N	S	N	N	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	S	N	
18	S	S	S	N	N	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	S	N	
19	S	N	S	S	S	S	N	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	N	
20	S	S	S	N	S	S	N	N	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	N	N	N	N	S	
21	S	N	S	S	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	N	
22	S	N	N	S	S	N	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	S	S	N	N	
23	S	N	S	M	N	S	N	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	S	N	N	S	
24	S	N	S	S	N	S	N	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	S	S

25	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	S	N
26	S	N	N	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	S	S	N	N
27	S	N	S	N	S	N	S	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	N
28	S	N	S	N	N	S	N	S	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	S	N	N	S	
29	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	N	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	S	
30	S	N	N	S	N	N	N	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	S	N
31	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	S	N	
32	S	N	S	S	N	S	N	N	S	S	N	N	N	N	N	N	N	N	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	S	S	N
33	S	S	S	N	N	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	N	
34	S	S	S	N	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	S	N	N	S
35	S	N	S	S	S	S	N	S	N	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	S	N	S	
36	S	N	N	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	S	N	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	S	N	N	
37	S	N	S	S	N	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	S	N	N	
38	S	S	N	S	S	S	N	S	N	S	N	S	S	S	S	N	S	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	S	
39	S	S	S	S	S	N	S	S	N	S	N	N	N	N	N	N	S	S	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	S	N	N	S
40	S	N	N	S	S	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	N	N	S	S	N	N	N	N	S	S	N	N	S	S	N	S	N	

Nota: Se utilizó la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo para la identificación de riesgos biomecánicos en los colaboradores de la empresa Dyalogo.

A partir de la encuesta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo, respecto a las variables de puestos de trabajo se encontró que de los 40 colaboradores de la empresa Dyalogo que fueron encuestados, el 100% cumplen con la variable de la ubicación de la pantalla, ya que se encuentra ubicada frente al usuario. (gráfico 1). El 62,5% de las personas indican que el borde superior de la pantalla no se encuentra a la altura de los ojos y el 37,5% cumplen con la condición. (gráfico 2). El 70% de los colaboradores cuentan con la pantalla ubicada a una distancia entre 45 a 70 cm de los ojos y el 30% no cumple con

esta condición. (gráfico 3). El 70% de los colaboradores presentan la pantalla con características estables y no se evidencian reflejos sobre las mismas y el 30% no cumple con esta condición. (gráfico 4). El 67,5% de los colaboradores poseen adecuadas dimensiones de trabajo que les permite organización de los elementos para sus labores y el 32,5% no cumplen con esta condición. (gráfico 5). El 77,5% de los colaboradores tienen el espacio suficiente bajo el plano del computador lo cual permite la movilización y el 22,5% no cumplen con esta función. (gráfico 6). El 65% de los colaboradores no poseen el teclado y el ratón a la misma altura sobre la superficie de trabajo y el 35% si cumple con esta condición. (gráfico 7). El 65% de los colaboradores, los antebrazos quedan soportados sobre la superficie de trabajo durante la digitación y el 35% no cumple con esta condición. (gráfico 8). El 77,5% de los colaboradores demuestran una adecuada manipulación del ratón y el 22,5% no cumplen con esta condición. (gráfico 9). El 95% de los colaboradores cuentan con una silla giratoria con 5 patas con rodachines y el 5% no cumplen con esta condición. (gráfico 10). El 92,5% de los colaboradores tienen silla con espaldar que favorece un adecuado apoyo dorso-lumbar y 7,5% no cumplen con esta condición. (gráfico 11). El 95% de los colaboradores poseen la silla con una superficie firme y acolchada y el 5% no cumplen con esta condición. (gráfico 12). El 95% de los colaboradores cuenta con silla de eje central con 5 patas y acolchonada y el 5% no cumple con esta condición. (gráfico 13). El 95% de los colaboradores la altura de la silla es graduable y el 5% no cumplen con esta condición. (gráfico 14). El 95% de los colaboradores tienen la profundidad del asiento es graduable y el 5% no cumplen con esta condición (gráfico 15). El 95% de los colaboradores tienen una silla dotada de espaldar graduable en altura y el 5% no cumplen con esta condición. (gráfico 16). El 62,5% de los colaboradores requiere apoya

pies durante la jornada laboral y el 37,5% cumplen con esta condición. (gráfico 17). El 70% de los colaboradores cuentan con espacio suficiente en su lugar de trabajo y el 30% no cumple con esta condición. (gráfico 18). Y el 100% de los colaboradores cuentan con un puesto de trabajo ordenado que permite desarrollar sus funciones adecuadamente.

Gráfico 1: Ítem 1 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.



Gráfico 2: Ítem 2 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

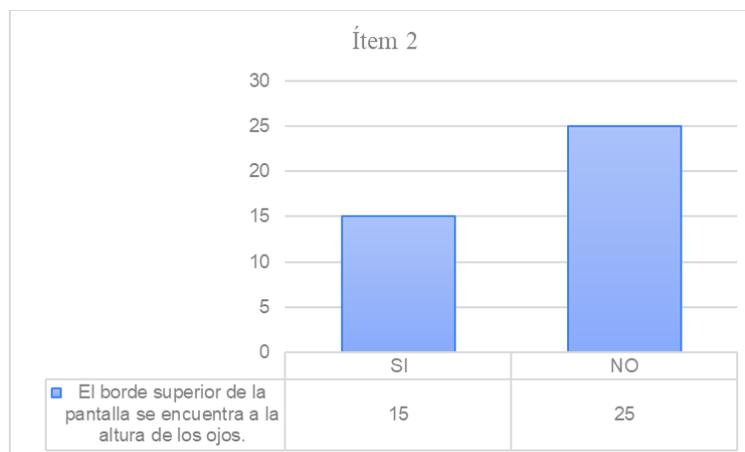


Gráfico 3: Ítem 3 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

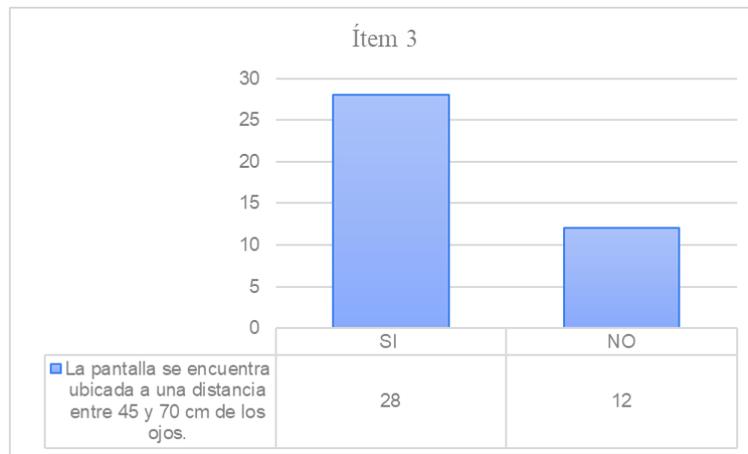


Gráfico 4: Ítem 4 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

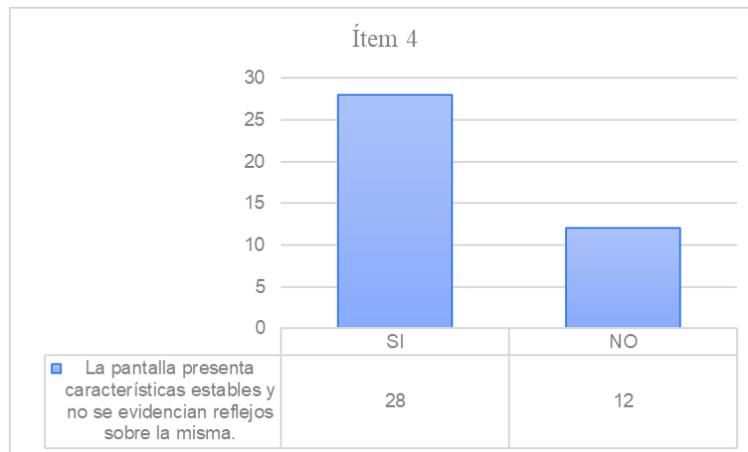


Gráfico 5: Ítem 5 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

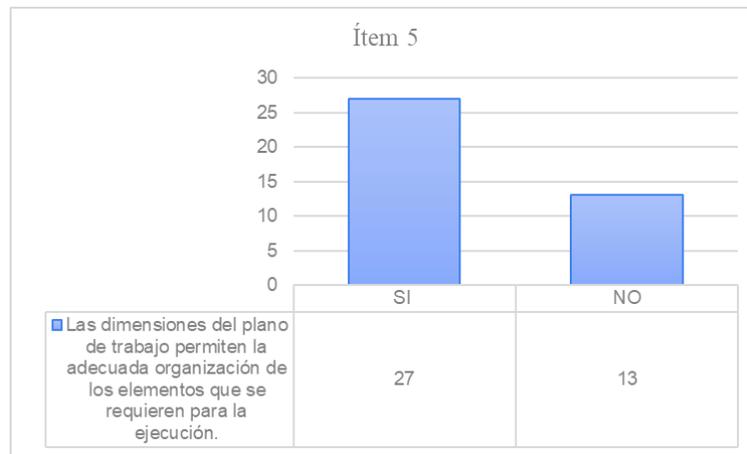


Gráfico 6: Ítem 6 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

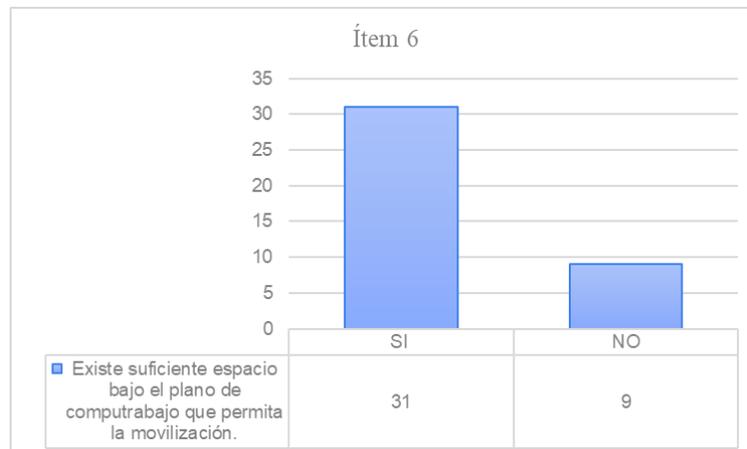


Gráfico 7: Ítem 7 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

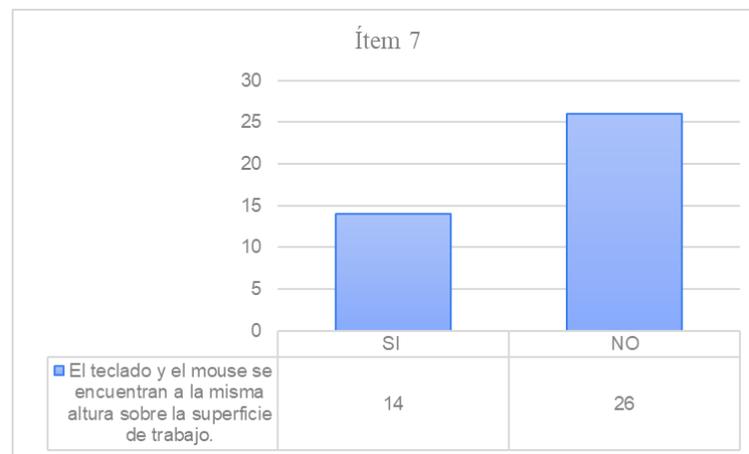


Gráfico 8: Ítem 8 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.



Gráfico 9: Ítem 9 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

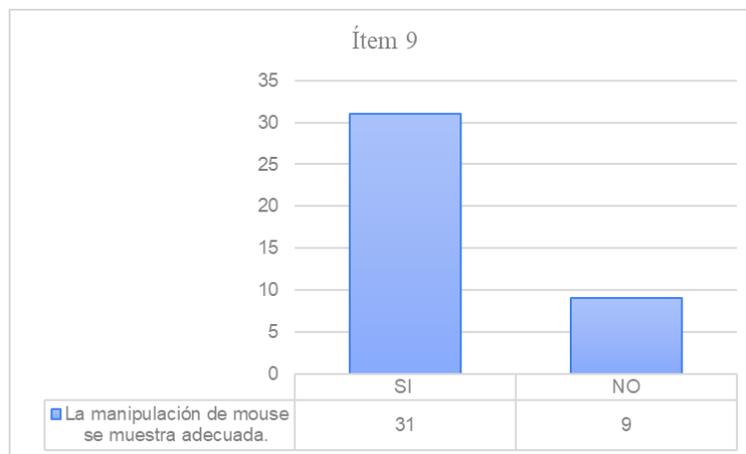


Gráfico 10: Ítem 10 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.



Gráfico 11: Ítem 11 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

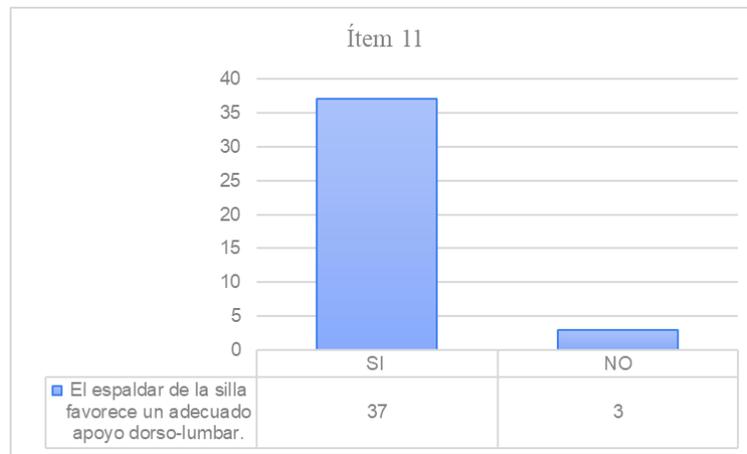


Gráfico 12: Ítem 12 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

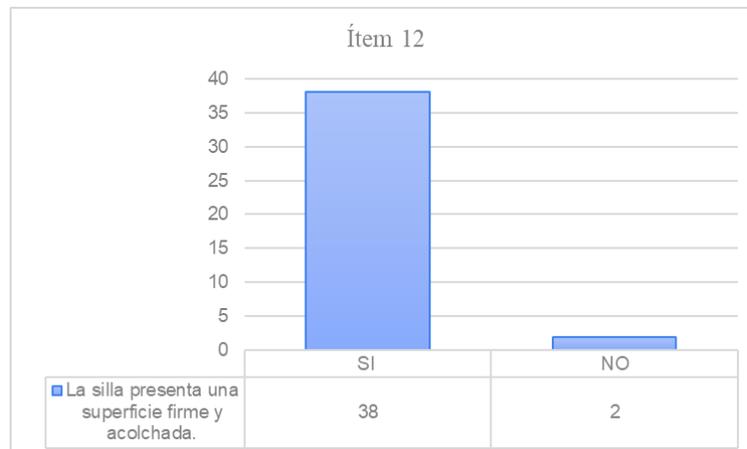


Gráfico 13: Ítem 13 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

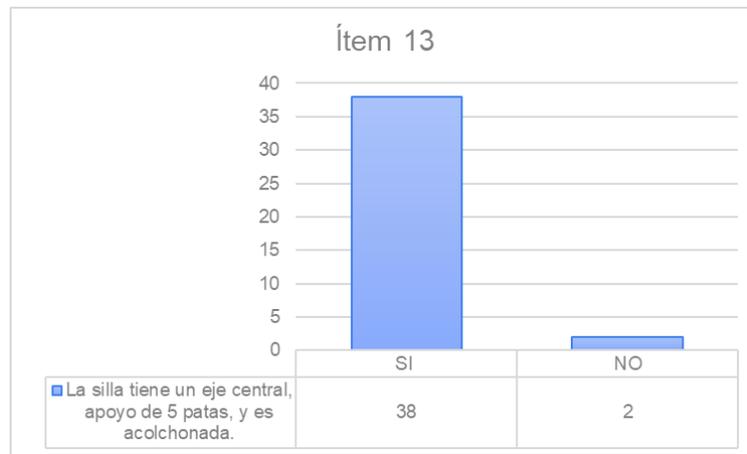


Gráfico 14: Ítem 14 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

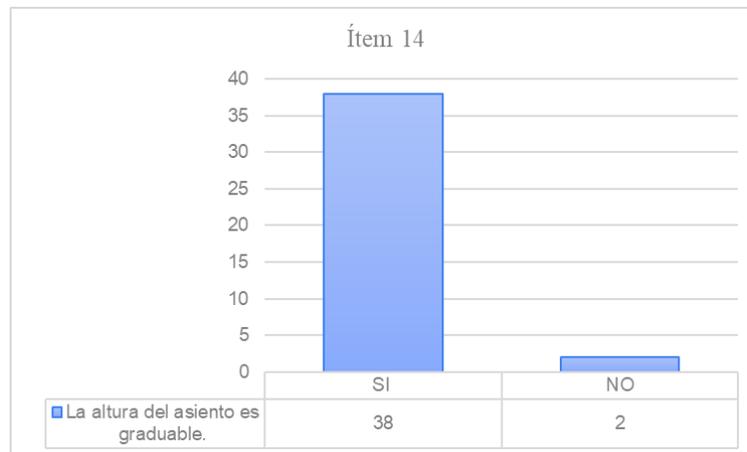


Gráfico 15: Ítem 15 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

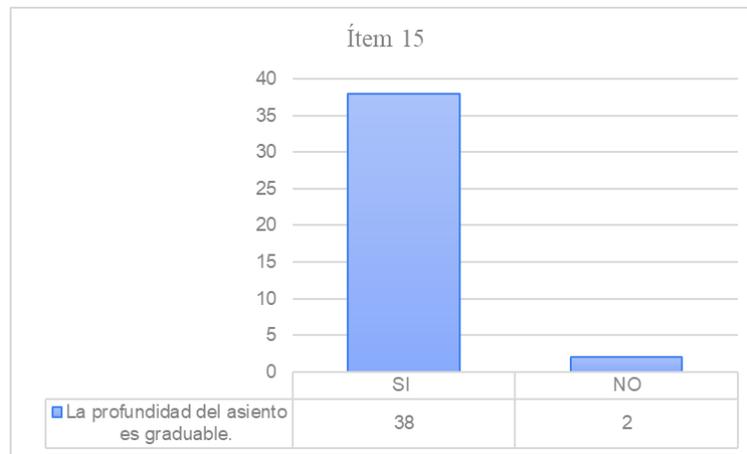


Gráfico 16: Ítem 16 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

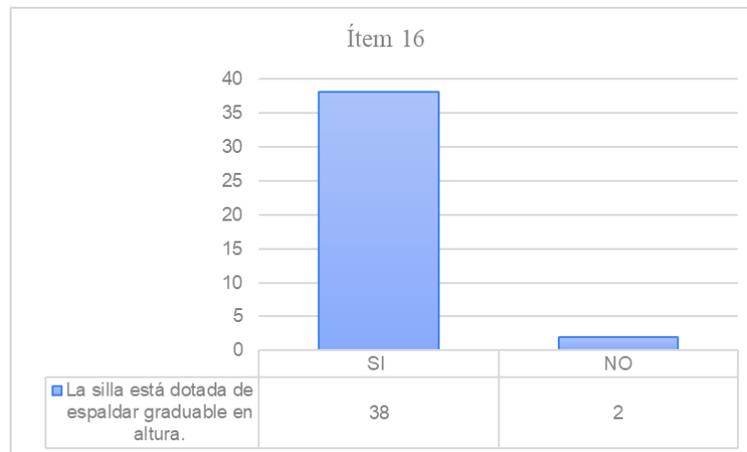


Gráfico 17: Ítem 17 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

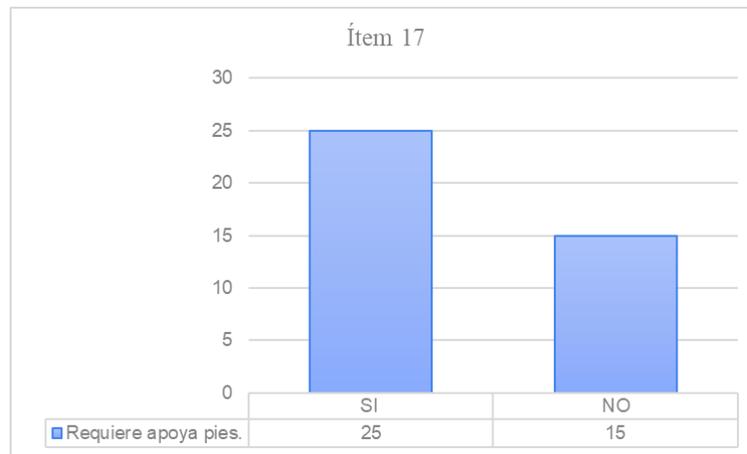


Gráfico 18: Ítem 18 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

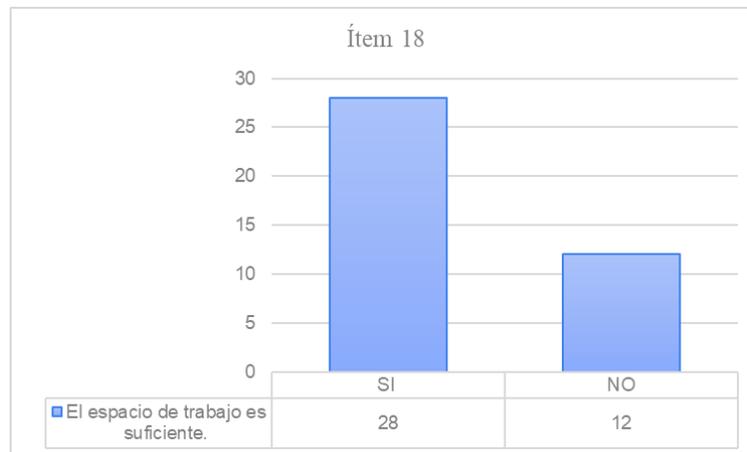
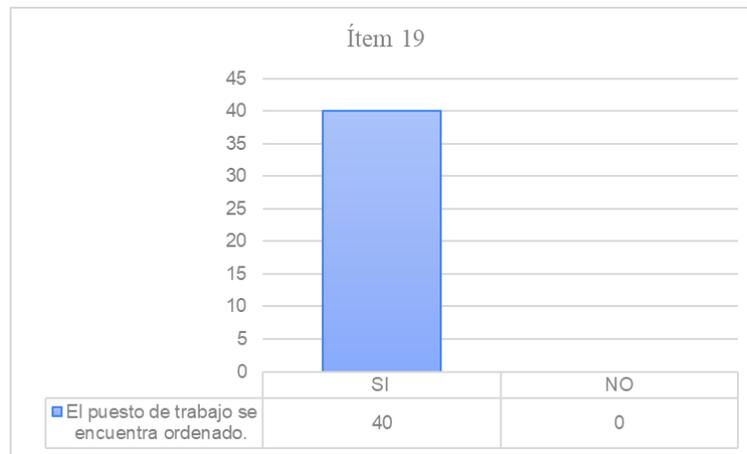


Gráfico 19: Ítem 19 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.



Por otra parte, con respecto a las variables del ambiente se encontró que el 87,5% de los colaboradores la iluminación se percibe adecuada para la labor que realizan y el 12,5% no cumplen con esta condición. (gráfico 20). El 100% de los colaboradores no se exponen a la radiación solar durante su jornada laboral. (gráfico 21). El 100% de los colaboradores no perciben ruido que genere Discomfort en su puesto de trabajo. (gráfico 22). El 100% de los colaboradores no perciben temperatura que genera Discomfort durante su jornada laboral. (gráfico 23). Y el 100% de los colaboradores las condiciones de ventilación se perciben adecuadas. (gráfico 24).

Gráfico 20: Ítem 20 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

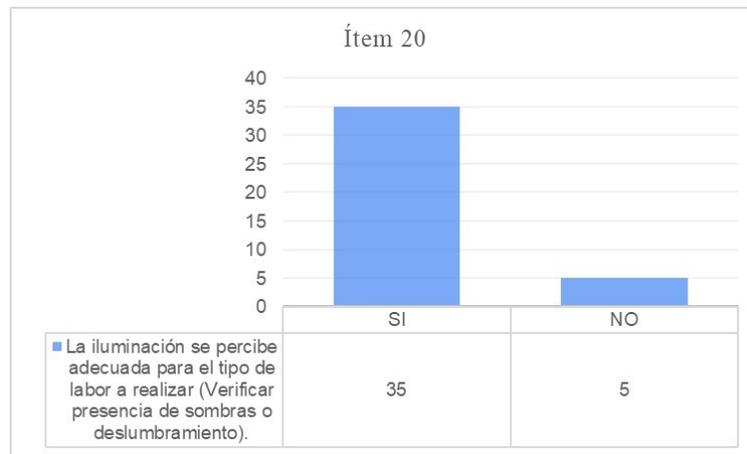


Gráfico 21: Ítem 21 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

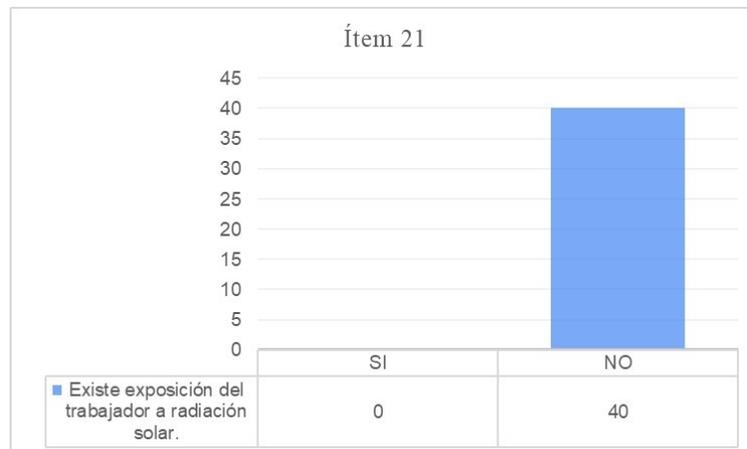


Gráfico 22: Ítem 22 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

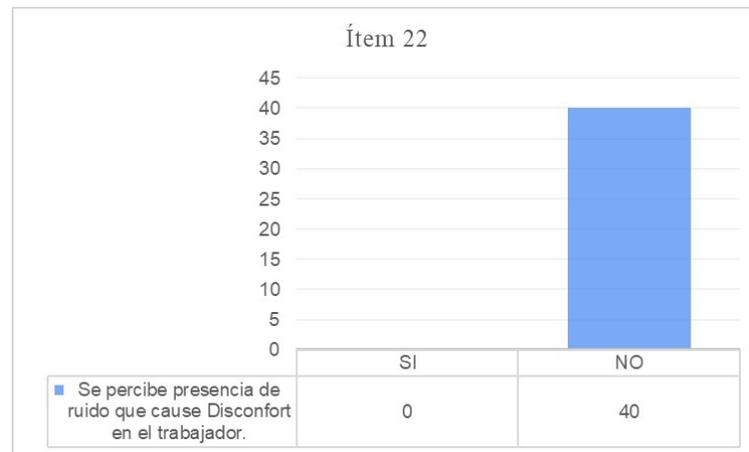


Gráfico 23: Ítem 23 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

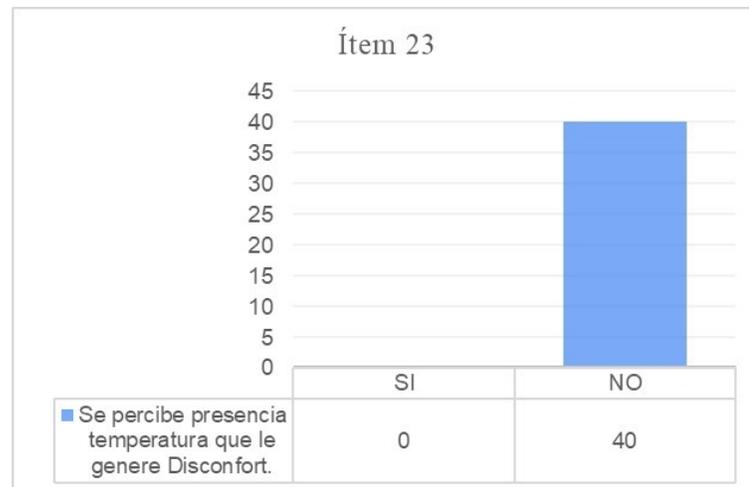
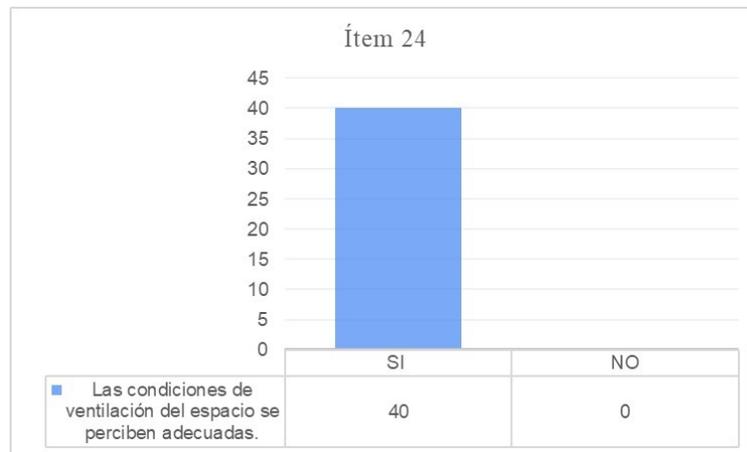


Gráfico 24: Ítem 24 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.



Por último, de acuerdo con las variables relacionadas a la ergonomía se encontró que el 100% de los colaboradores realiza sus funciones laborales con VDT por más de 4 horas continuas. (gráfico 25). El 100% de los colaboradores no realizan actividades manuales en su jornada laboral. (gráfico 26). El 100% de los colaboradores no perciben posturas contra la gravedad durante la ejecución de las tareas (gráfico 27). El 92,5% de los colaboradores identifican posturas neutras en el cuello y muñeca y el 7,5% no cumplen con esta condición (gráfico 28). El 67,5% de los colaboradores no realiza cambios de postura de manera periódica y el 32,5% cumplen con esta función. (gráfico 29). El 67,5% de los colaboradores no realizan movimientos repetitivos por encima del hombro durante su jornada y el 32,5% cumplen con esta función. (gráfico 30). El 70% de los colaboradores no poseen conceptos de higiene postural por ende no los aplican y el 30% si cumplen con esta condición. El 65% de los colaboradores no realizan pausas activas durante su jornada laboral y el 35% cumplen con esta condición.

Gráfico 25: Ítem 25 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

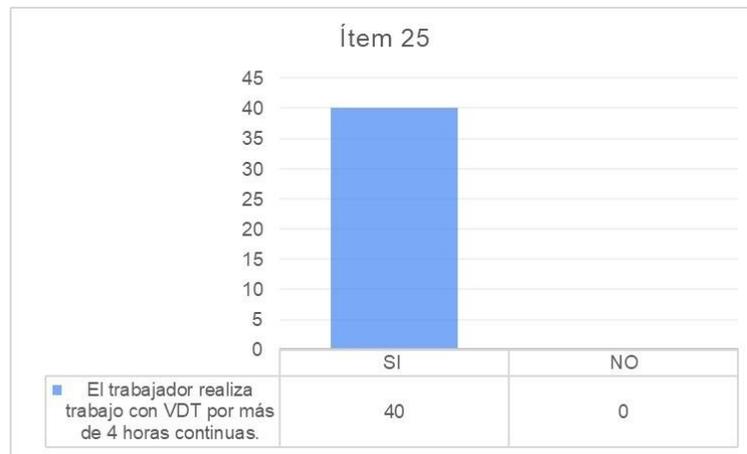


Gráfico 26: Ítem 26 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

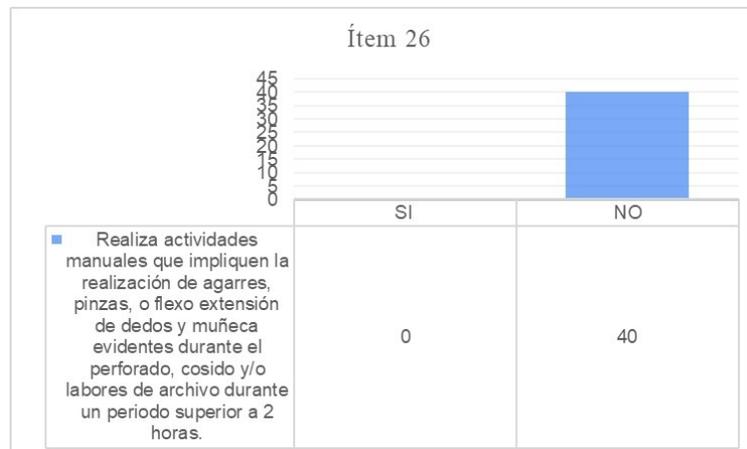


Gráfico 27: Ítem 27 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

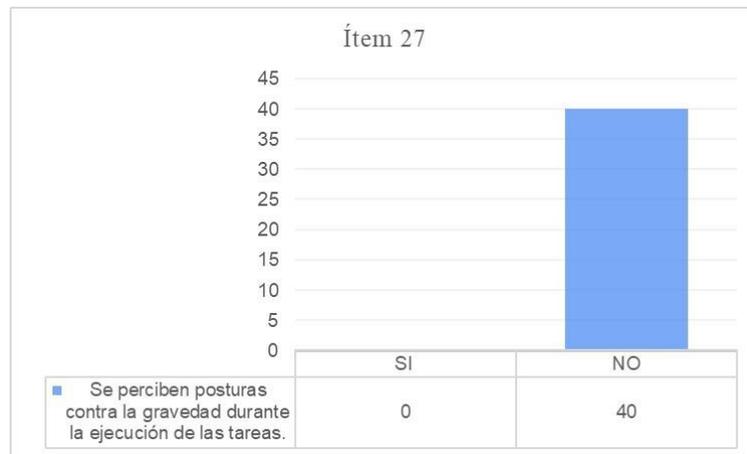


Gráfico 28: Ítem 28 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.



Gráfico 29: Ítem 29 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

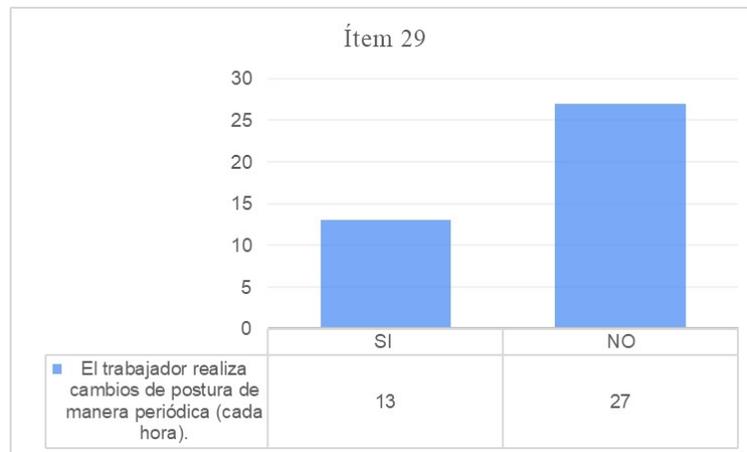


Gráfico 30: Ítem 30 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

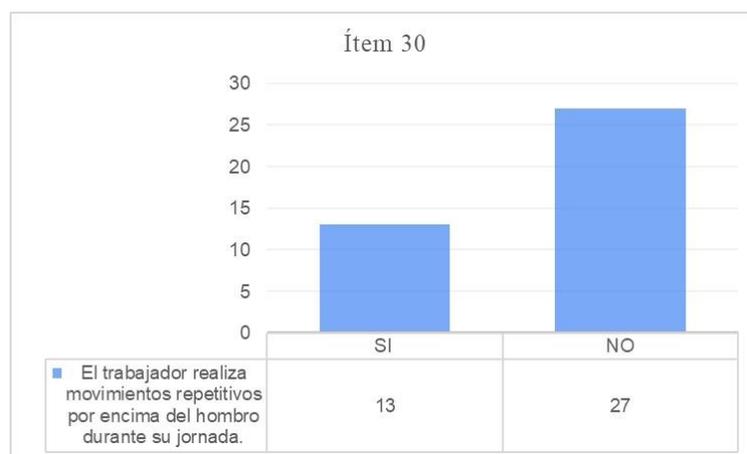


Gráfico 31: Ítem 31 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.

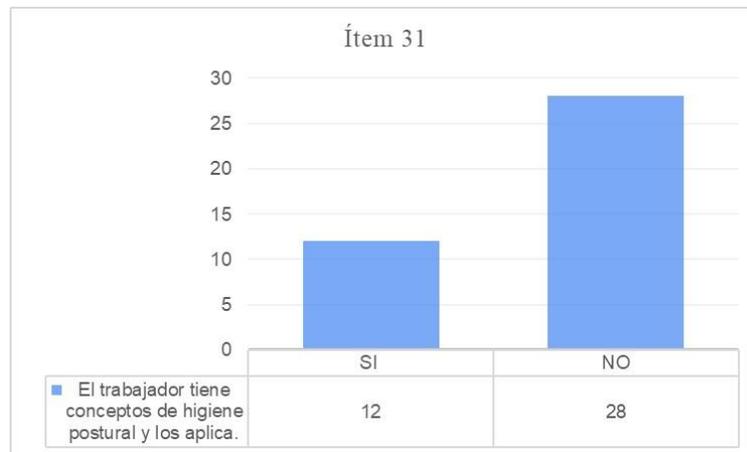
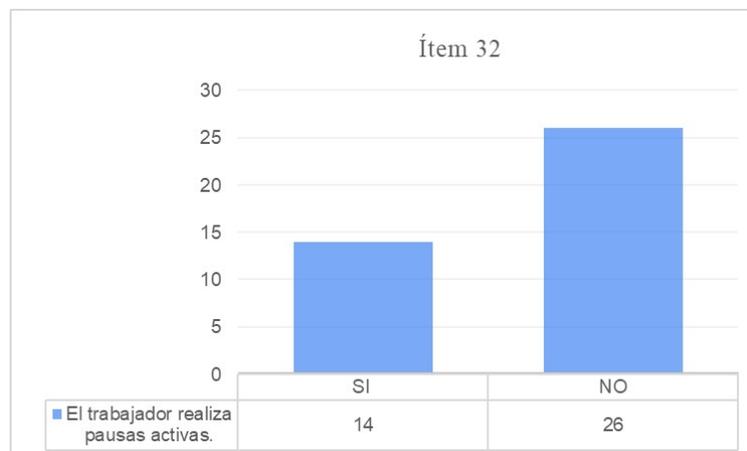


Gráfico 32: Ítem 32 de la herramienta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo.



3.4.1.2.2 Resultados.

A partir de la encuesta Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo se encontró en las variables de puestos de trabajo, que los colaboradores poseen principalmente dificultades en la ubicación de la pantalla, puesto que, la pantalla no se encuentra a la altura

3.5 Modelo de la Divulgación de la Experiencia.

Para el modelo de la divulgación de la experiencia se plantea la construcción de la guía preventiva para riesgos biomecánicos en el personal que labora de teletrabajo en la empresa Dyalogo, esta se entregará al personal que ingrese nuevo a la empresa en su proceso de inducción, con el fin de que tome las medidas necesarias para adaptar su puesto de trabajo con las condiciones óptimas.

La guía preventiva estará constituida por los conceptos y definiciones de los aspectos como peligro, riesgo, riesgo biomecánico, factores de riesgos biomecánicos, trastornos musculoesqueléticos, también las medidas preventivas de cada uno de los riesgos y el autocuidado que deben tener los teletrabajadores, esto con el fin, de concientizar a las personas sobre su cuidado.

Para asegurar la comprensión y apropiamiento de las medidas preventivas expuestas en la guía, se plantea como estrategia evaluativa un cuestionario evaluación condiciones con el objetivo de retroalimentar la guía preventiva realizada. El cuestionario está conformado por 10 preguntas relacionadas con las variables del puesto de trabajo, aspectos ambientales y ergonómicos, y, por último, evidencia fotográfica que cada colaborador deberá adjuntar de acuerdo con cada ítem.

4. Reconstrucción de la Experiencia.

4.1 Momentos Históricos y Experiencias

La reconstrucción de la experiencia en las prácticas profesionales inicialmente fue satisfactoria ya que me encuentro laborando desde el 18 de agosto de 2020, por lo cual

tengo gran aprecio por la empresa y los colaboradores. Inicié mis prácticas en mayo del 2022 y las finalizaré en noviembre de 2022, en este transcurso he adquirido conocimiento, habilidades, competencias y fortalezas que me han hecho crecer personal y profesionalmente.

Durante estos 6 meses, he aportado a la organización mis conocimientos sobre la seguridad y salud en el trabajo en temáticas como capacitaciones sobre los riesgos ergonómicos, locativos y la importancia de la higiene postural para los trabajadores, esta experiencia fue muy agradable porque permitió acercarme a los colaboradores y dominar la fluidez verbal y el manejo de personal.

Otra actividad que se realizó son las pausas activas de manera virtual y presencial a los trabajadores, en donde a pesar de ser dos escenarios diferentes, se logró cumplir el objetivo, incrementando la conexión con los trabajadores y las competencias a nivel personal y profesional. Además, de la inspección de puestos de trabajo, que consistía en examinar cada aspecto del puesto, con el fin de identificar los posibles riesgos en que se exponían las personas. Esta última actividad, fue el determinante para intervenir en la necesidad que se evidenció.

5. Aprendizajes.

5.1 Aportes Significativos de la Experiencia en lo Humano.

Mi aporte de la experiencia humanísticamente ha sido en el cambio de conciencia y cultural organizacional en el área de seguridad y salud en el trabajo, ya que muchos de los colaboradores no comprendía la importancia de esta carrera en el desarrollo de cada

actividad o tarea a realizar en la empresa y solo cumplen con las normas y reglas del SG-SST pero por políticas y obligaciones y no porque el bien común y seguridad de cada trabajador, el mayor aporte de todo este proceso de formación profesional ha sido el hecho de hacer comprender a cada colaborador la importancia que tienen cada uno de ellos para la organización y su valor y aporte en la empresa y de esta manera hacerles ver los riesgos y enfermedades a los que están expuestos diariamente y la importancia de hacer uso correcto del desarrollo de sus actividades pero no solo por cumplimiento sino por el bienestar de cada uno de ellos, promoviendo un ambiente laboral sano y una conciencia cultural en pro del bien común y personal.

5.2 Aportes Significativos en lo Social.

El aporte social que dejó para la empresa Dyalogo SAS es una guía y documento sobre toda la información necesaria respecto a los riesgos biomecánicos en el personal de teletrabajo el cual será entregado a cada persona nueva que ingrese a laborar en la compañía en donde se les entregará esta información como medio de capacitación y concientización sobre los riesgos y enfermedades a los que pueden estar expuestos trabajando desde sus casas y con imágenes y recomendaciones recursivas de cómo pueden tener un puesto de trabajo ergonómico y como realizar sus labores garantizando su bienestar y salud en cada desarrollo de actividades, durante el desarrollo de las prácticas también se realizaron inspecciones y capacitaciones sobre todos los riesgos y enfermedades a los que pueden estar expuestos y la importancia de prevenir cada una de ellas con el objetivo de minimizar cualquier factor de riesgo que puedan estar expuestos, generando una cultura de autocuidado.

5.3 Aportes Significativos en lo Económico o Técnico.

La guía contiene las recomendaciones necesarias de un adecuado puesto de trabajo en la modalidad de teletrabajo en donde se explica de manera informática y dinámica cada uno de los posibles riesgos o enfermedades que pueden presentar trabajando desde sus casas y dando recomendaciones de manera ahorrativa de como tener un adecuado y correcto puesto de trabajo de manera recursiva y funcional.

5.4 Principales Aprendizajes para el Perfil Profesional.

El proceso de las prácticas profesionales ha sido una labor muy productiva y necesaria en todo este avance de formación profesional en donde he logrado formalizar las habilidades y conocimientos adquiridos durante la trayectoria estudiantil, apoyándome en el interlocutor de la empresa Dyalogo quien ha aportado su conocimiento, experiencia y trayectoria laboral para la realización correcta de las actividades estipuladas, logrando como resultado la mejora en los procesos de seguridad y salud en el trabajo implementados en la compañía y a su vez obteniendo la aprobación y concientización de los trabajadores de la empresa sobre la importancia de esta carrera en toda organización en donde el objetivo es velar por la seguridad y salud de cada uno de los colaboradores que allí prestan sus servicios y de esta manera lograr el crecimiento laboral de la organización.

5.5 Aprendizajes Abordados desde la Perspectiva de la Socialización de la Experiencia.

Durante estos diez semestres de educación y aprendizaje profesional de la carrera he abordado y desarrollado habilidades de comunicación hacia públicos y personal de

trabajo, logrando liderazgo y motivación por los colaboradores de manera que estos mismos logran comprender la información que se les ha estado transmitiendo y así aplicando el aprendizaje obtenido durante esta trayectoria, compartiendo toda el conocimiento e información indispensable para el uso correcto de cada actividad a realizarse, concientizando a cada colaborador sobre los riesgos que pueden estar expuestos incluso estando desde la comodidad de sus casas, logrando un impacto positivo en la organización y una cultura en pro del autocuidado.

6. Conclusiones y Recomendaciones

El proyecto tuvo como objetivo diseñar una guía preventiva de riesgos biomecánicos para el personal que labora en modalidad teletrabajo de la empresa Dyalogo. Para esto, se implementó una encuesta de Inspección Ergonómica de Puestos de Trabajo con el fin de determinar los riesgos biomecánicos que se poseían los colaboradores desde sus casas. Desde la encuesta se logró identificar las dificultades a nivel de puestos de trabajo, ambientales y ergonómicos.

A nivel de puestos de trabajos se encontró falencias respecto con la ubicación de la pantalla, teclado y ratón, además, la necesidad de apoyar pies para los trabajadores, ya que esto permite aumentar la circulación de la sangre en los pies y mantenerlos en movimiento. A nivel ambiental, no se evidenció alguna dificultad sobre la iluminación, radiación solar, ruido, temperatura y ventilación que repercute en el ámbito laboral. Por último, a nivel ergonómico, se halló inconvenientes sobre el tiempo de duración prolongado frente a la pantalla, posturas neutras en cuello y muñecas. También, poca realización de cambios

posturales y conocimiento sobre conceptos de higiene postural y la falta de pausas activas en la jornada laboral.

De acuerdo con los objetivos planteados, se encontró que los factores de riesgos que afectan a los colaboradores son las enfermedades y lesiones como los trastornos musculoesqueléticos, túnel carpiano, musculares, irritación, obesidad, desgaste visual que se presentan por movimientos repetitivos, posturas inadecuadas, sedentarismo, prolongación de tiempo frente a una pantalla, entre otros. Además, las medidas preventivas que se identificaron para mitigar las enfermedades y lesiones se basaron en la adecuación del puesto de trabajo, cumplimiento de las normas, promoción del autocuidado, etc.

7. Referencias.

- Aguilar, R. (2004). La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo: Evaluación y mejoramiento de su calidad en la modalidad abierta y a distancia de la UTPL. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 7(2), 179-192.
- CAEE. (s.f). Guía de aprendizaje. Pontificia Universitaria Javeriana. Consultado en: https://www.javeriana.edu.co/profesores/wp-content/uploads/2021/01/M4.1_Gui%CC%81a-de-aprendizaje.pdf
- Centro Nacional de Condiciones de Trabajo (2008). Ergonomía. Institución Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, Torrelaguna. Madrid
- Dyalogo, (2021). Acerca de nosotros. Dyalogo te comunica. Consultado en: <https://www.dyalogo.com/inicio>
- FACTS, (2007). Introducción a los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral. *Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo*.
- Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional, (s.f). ¿Qué es el autocuidado en el trabajo? *Revista NotiFISO*. Consultado en: <http://www.fiso-web.org/content/files/articulos-profesionales/3749>
- Gutiérrez, A. (2011). Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional. Ministerio de Protección Social.
- Instituto Navarro de Salud Laboral, (2014). Movimientos repetitivos de miembro superior. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud, (2007). La prevención de riesgos en los lugares de trabajo. Guía para una intervención sindical

Ley 1221 de 2008. Por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones. 16 de julio de 2008.

Universidad Nacional de Tres de Febrero, (2015). Medidas preventivas Ergonómicas. Consultado en: <https://untref.edu.ar/uploads/Documentos/medidas%20preventivas%20ergonomicas>

8. Anexos

Registro de asistencia capacitación de higiene postural:

docs.google.com/spreadsheets/d/18VXSPmYG28XA9KJpMjChCnwzWS2Pf6j/edit#gid=1423722122

Gmail SICOM Dyalogo Aplicaciones Tareas y recordatori... WhatsApp Speedtest by Ookla... Call Center - Softwa...

Copia de Registro de asistencia SG-SST DYALOGO .XLSX

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda Última modificación el 21 de agosto

100% Arial 9 B I A

L21:P21 Soporte Técnico

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X			
1	Dyalogo		REGISTRO DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN HIGIENE POSTURAL																								
2																											
3	CAPACITACIÓN					X	INFORMACION					INDUCCIÓN					X	COMITÉ					CHARLAS 5 MIN				
4	FECHA: 6 DE JULIO 2022										HORA INICIO: 8:00 AM					DURACIÓN: 15 MIN											
5	LUGAR: VIRTUAL																										
6	INSTRUCTOR: ALEJANDRO USECHE																										
7	TEMATICA: HIGIENE POSTURAL																										
8	TITULO: CAPACITACIÓN HIGIENE POSTURAL																										
9	OBJETIVO: APRENDER A REALIZAR LOS ESFUERZOS DE LA VIDA COTIDIANA DE LA MANERA MAS ADECUADA POSIBLE, DISMINUYENDO O PREVIENIENDO PROBLEMAS DE SALUD O DE ESPALDA SENSIBILIZANDO A TODO EL PERSONAL SOBRE EL AUTOCUIDADO																										
11	No.	No. CEDULA	NOMBRES Y APELLIDOS					CARGO					EMPRESA					FIRMA									
12	1																										
13	2	1078828773	KEVIN ANDRES CHICA					ASESOR COMERCIAL					DYALOGO					KEVIN CHICA									
14	3	1000063959	ANA MARIA DIAZ					ASESORA COMERCIAL					DYALOGO					ANA DIAZ									
15	4	1012453471	Brayan Burgos					Area tecnica					DYALOGO					Brayan Burgos Vargas									
16	5	1004037576	OSCAR LEONARDO ABREU					ASESOR COMERCIAL					DYALOGO					OSCAR ABREU									
17	6	1193407309	LAURA MELISA PACHÓN					SUPERVISORA					DYALOGO					LAURA PACHÓN									
18	7	1004037849	OMAR STEVEN ZAMBRANO					DESARROLLO					DYALOGO					OMAR ZAMBRANO									
19	8	1007998230	Andres Mendoza Mejia					Asesor Comercial					DYALOGO					Andrés Mendoza									
20	9	1007893484	Diana Chana					Atención al cliente					DYALOGO					Diana Chana									
21	10	1004852847	Andres Moya					Soporte Técnico					DYALOGO					Andres Moya									

+ HOJA1

The image shows a screenshot of a Google Slides presentation. The browser address bar shows the URL: docs.google.com/presentation/d/1EzUTv0msbronVqxTGw_kDYSSJyDTIQRf/edit#slide=id.p1. The presentation title is 'HIGIENE POSTURAL'. The main slide is blue and features the Dyalogo logo in the top right corner. The text on the slide reads: 'CAPACITACION HIGIENE POSTURAL' at the top, followed by a red prohibition sign over an illustration of a person lifting a box incorrectly. Below the sign, the text asks: 'SABE USTED CUAL ES LA CAUSA DEL DOLOR DE ESPALDA?'. The left sidebar shows a thumbnail view of six slides. The bottom of the slide area contains the text: 'Haz clic para añadir notas del orador'.

Registro de asistencia capacitación de riesgo locativo:

docs.google.com/spreadsheets/d/1bLtgUfr1z7HC7Z_3chQBnryRN5f5pB/edit#gid=1423722122

Gmail SICOM Dyalogo Aplicaciones Tareas y recordatori... WhatsApp Speedtest by Ookla... Call Center - Softwa...

Copia de Registro de asistencia SG-SST DYALOGO .XLSX Última modificación el 21 de agosto

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda

100% Arial 10

No.	No. CEDULA	NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	EMPRESA	FIRMA
1	1003540318	ANDREA TATIANA RODRIGUEZ	AUXILIAR COMERCIAL	DYALOGO	ANDREA RODRIGUEZ
2	1193407309	LAURA MELISA PACHÓN	SUPERVISORA	DYALOGO	LAURA PACHÓN
3	1004037576	OSCAR LEONARDO ABREU	ASESOR COMERCIAL	DYALOGO	OSCAR ABREU
4	1007696230	Andres Mendoza Mejia	Asesor Comercial	DYALOGO	Andrés Mendoza
5	1012453471	Brayan Burgos	Area tecnica	DYALOGO	Brayan Burgos Vargas
6	1000093959	ANA MARIA DIAZ	ASESORA COMERCIAL	DYALOGO	ANA DÍAZ
7	1079828773	KEVIN ANDRES CHICA	ASESOR COMERCIAL	DYALOGO	KEVIN CHICA
8	1004037849	OMAR STEVEN ZAMBRANO	DESARROLLO	DYALOGO	OMAR ZAMBRANO
9	1005678444	CRISTIAN FLOREZ	Mesa de ayuda	DYALOGO	Cristian F
10	1008470485	Clara Urbina	Desarrollo	DYALOGO	Clara Urbina

HOJA1

docs.google.com/presentation/d/1CSnDqQ-RVjfdqRkhLPRIysCjmR4gWe5/edit#slide=id.p1

CAPACITACIÓN RIESGO LOCATIVO PPTX Última modificación el 18 de agosto

Presentación

Riesgo locativo



Haz clic para añadir notas del orador

Registro de asistencia inducción y capacitación SG-SST

→ docs.google.com/spreadsheets/d/1EEnY0QYNnptFeA2yvCodwJmfpMQA0ECt/edit#gid=1423722122

Gmail SICOM Dyalogo Aplicaciones wx Tareas y recordatori... WhatsApp Speedtest by Ookla... Call Center - Softwa...

Registro de asistencia SG-SST DYALOGO .XLSX ☆

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda Última modificación el 21 de agosto

100% € % .0 .00 123 Predetermi... 10 B I S A

CAPACITACIÓN		X	INFORMACION	INDUCCIÓN	X	COMITÉ	CHARLAS 5 MIN
FECHA:	22 DE JUNIO 2022			HORA INICIO:	10:00 a. m.	DURACIÓN:	20 min
LUGAR:	VIRTUAL						
INSTRUCTOR:	ALEJANDRO USECHE						
TEMATICA:	INDUCCIÓN Y CAPACITACIÓN						
TITULO:	INDUCCIÓN Y CAPACITACIÓN EN SG- SST						
OBJETIVO:	El programa y desarrollo de inducción y capacitación del SG-SST busca facilitar la adaptación del personal a la institución y a su cultura organizacional						
No.	No. CEDULA	NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	EMPRESA	FIRMA		
1	1193407309	LAURA MELISA PACHÓN	SUPERVISORA	DYALOGO	LAURA PACHÓN		
2	1003540318	ANDREA TATIANA RODRIGUEZ	AUXILIAR COMERCIAL	DYALOGO	ANDREA RODRIGUEZ		
3	1007696230	Andres Mendoza Mejia	Asesor Comercial	DYALOGO	Andrés Mendoza		
4	1090450410	Lina Robledo	Asesora comercial	DYALOGO	Lina Robledo		
5	1078828773	KEVIN ANDRES CHICA	ASESOR COMERCIAL	DYALOGO	KEVIN CHICA		
6	1004037578	OSCAR LEONARDO ABREU	ASESOR COMERCIAL	DYALOGO	OSCAR ABREU		
7	1012453471	Brayan Burgos	Area tecnica	DYALOGO	Brayan Burgos Vargas		
8	1000063959	ANA MARIA DIAZ	ASESORA COMERCIAL	DYALOGO	ANA DÍAZ		
9	1003567859	Andres Felipe Pineda	Mesa de ayuda	DYALOGO	Anfres Pineda		
10	1013457421	Camila Rodriguez	Asesora comercial	DYALOGO	Camila Rodriguez		

PRESENTACION INDUCCION .PPTX

Archivo Editar Ver Insertar Formato Diapositiva Organizar Herramientas Ayuda Última modificación el 21 de agosto

Fondo Diseño Tema Transición

1 INDUCCIÓN Y CAPACITACIÓN EN SG SST

2 ACTOS INDUCCIONALES

3 CONDICIONES INDUCCIONALES

4 INCIDENTES EN TRABAJOS

5 QUE ES UN PELIGRO

INDUCCIÓN Y
CAPACITACIÓN EN SG SST

Dyalogo
Te comunicamos

Haz clic para añadir notas del orador

Inspección de puestos de trabajo:

Evaluación condiciones ergonómicas Dyalogo: <https://forms.gle/idGmaERWfL9C5dsj6>

EVALUACIÓN CONDICIONES ERGONÓMICAS DIALOGO

alejandro.usecheg@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



El nombre y la foto asociados a tu cuenta de Google se registrarán cuando subas archivos y envíes este formulario. Solo el correo que introduzcas forma parte de tu respuesta.

***Obligatorio**

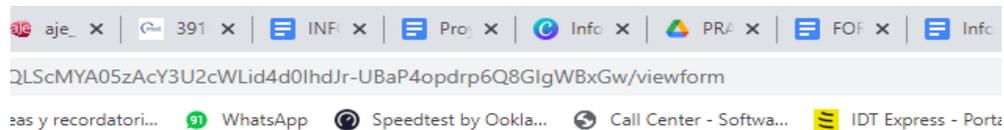
Correo *

Tu dirección de correo electrónico

¿El borde superior de la pantalla se encuentra a la altura de los ojos? *

Sí

No



¿La pantalla se encuentra a una distancia entre 45 y 70 cm de los ojos? *

- Si
- No

¿El lugar de trabajo se encuentra ordenado y sin cables o extensiones sueltas? *

- Si
- No

¿El teclado y el mouse se encuentran a la misma altura sobre la superficie de trabajo? *

- Si
- No

¿Los antebrazos quedan soportados sobre la superficie de trabajo durante la digitación? *

- No
 Sí

¿La altura de la silla es graduable y acolchada? *

- Sí
 No

¿Cuenta con reposapiés? *

- No
 Sí

¿El espacio de trabajo le permite tener acceso a luz natural y artificial? *

- Sí
- No

¿Realiza pausas activas diarias en lo horarios establecidos por la empresa? *

- Sí
- No

¿Realiza cambios de postura de manera periódica? *

- Sí
- No

Adjuntar evidencia fotográfica de área de trabajo *

 Añadir archivo