

Título del trabajo de grado

**Autocuidado para la prevención de riesgos laborales en la empresa comercializadora de
alimentos Mi Bodeguita.**

Nombres y apellidos completos del autor o autores

Diana Marcela Garavito Piñeros

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Madrid (Cundinamarca)

Programa Administración en Salud Ocupacional

Noviembre de 2021

Título del trabajo de grado

**Autocuidado para la prevención de riesgos laborales en la empresa comercializadora de
alimentos Mi Bodeguita.**

Nombres y apellidos completos del autor o autores

Diana Marcela Garavito Piñeros

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Administrador en Salud
Ocupacional

Asesor(a)

Jenny Barbosa Becerra

Título académico

Ingeniera industrial licenciada en educación básica con énfasis en matemáticas e informática
especialista en lúdica y recreación para el desarrollo social magister en tecnología educativa y
medios innovadores estudiante doctorado en educación

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Madrid (Cundinamarca)

Programa Administración en Salud Ocupacional

Noviembre de 2021

Dedicatoria

Sin lugar a dudas mi dedicatoria es primeramente a Dios y dar gracias por su presencia en mi vida y por permitirme alcanzar mis sueños, a mis padres Miguel Garavito Arias y Lilia Piñeros, a mi esposo Héctor Andres Soler Herrera y a mi hija Kelly Valentina Soler Garavito por su respaldo, confianza y apoyo incondicional que día a día depositaron en mí y que son mi principal motor que me impulsa a la culminación de mi carrera. Por otra parte, dedico este trabajo a mis profesores que gracias a su guía y enseñanzas fueron parte importante para mi formación profesional.

Agradecimientos

Agradezco principalmente a Dios porque sin su presencia, compañía y guía, no hubiera sido posible la Culminación de este proyecto.

A los profesores de la Universidad Minuto de Dios que dedicaron su tiempo en gran parte para ser guías en el aprendizaje y dieron lo mejor de sí, compartiendo sus conocimientos, Gracias porque sus enseñanzas, han sido un gran aporte para mi desarrollo profesional y personal.

Igualmente, mis agradecimientos a todas las personas que participaron en este proyecto y que de forma desinteresada fueron pieza importante en el desarrollo de esta investigación.

Tabla de contenido

	Pág.
Lista de tablas.....	Error!
Bookmark not defined.	
Lista de figuras.....	Error!
Bookmark not defined.	
Lista de anexos.....	Error!
Bookmark not defined.	
Resumen.....	Er
ror! Bookmark not defined.	
Abstract.....	Er
ror! Bookmark not defined.	
Introducción.....	14
1. Problema.....	16
1.1. Árbol de problema.....	16
1.2. Descripción del problema.....	16
1.3. Formulación o pregunta problema	18
2. Objetivos	18
2.1. Objetivo general	18
2.2. Objetivos específicos.....	18
3. Justificación.....	19
4. Hipótesis.....	20
5. Marco de referencia.....	20

5.1.	Marco legal.....	20
5.2.	Marco Investigativo.....	22
5.3.	Marco teórico	26
6.	Metodología	31
6.1.	Enfoque y alcance de la investigación	32
6.2.	Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población (o muestra) utilizada en la recolección de la información.....	33
6.3.	Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos. 34	
7.	Resultados	35
8.	Presupuesto.....	43
9.	Conclusiones	44
10.	Recomendaciones.....	46
11.	Referencias	48

Listado de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Marco Legal.....	20
Tabla 2. Cuadro Resumen de Objetivos.....	30
Tabla 3. Presupuesto.....	39

Listado de Figuras

	Pág.
Figura 1. Árbol de Problemas.....	16
Figura 2. Riesgo Biológico.....	34
Figura 3. Riesgo Químico.....	35
Figura 4. Riesgo Biomecánico.....	35
Figura 5. Riesgo Fenómenos Naturales.....	36
Figura 6. Riesgo Condiciones de Seguridad.....	37
Figura 7. Riesgo Físico.....	37
Figura 8. Riesgo Psicosocial.....	38

Listado de Anexos

	Pág.
Anexo 1. Carta autorización de actividades de apoyo para opción de Grado.....	47
Anexo 2. Encuesta Identificación de Peligros y Riesgos.....	48
Anexo 3. Lista de Chequeo.....	50
Anexo 4. Matriz de Riesgos Mi Bodeguita.....	53
Anexo 5. Formato de Asistencia divulgación del programa.....	53
Anexo 6. Programa de Autocuidado Mi Bodeguita.....	54

Resumen

Introducción. En las compañías, trabajadores y empleadores, hacen parte de una interacción laboral, en donde unen fuerzas para construir programas y políticas de seguridad, que promuevan y resguarden la salud de los trabajadores. No obstante, aunque en las empresas se implementen medidas de seguridad y salud que disminuyan estos riesgos, esto no certifica que los trabajadores mantengan una buena salud o estén salvos de los riesgos si a su vez no mantienen hábitos de autocuidado o no ponen en práctica las medidas de seguridad y salud laboral, ya que el autocuidado está relacionado con todas aquellas prácticas que en este caso los trabajadores realizan de manera habitual, con el fin de proteger y conservar su salud, asumiendo comportamientos que promuevan el bienestar en todas las dimensiones de la vida. **Objetivo.** Esta investigación tuvo como objetivo diseñar un programa dirigido a todos los colaboradores de la compañía Mi Bodeguita, con el fin de fomentar la cultura de autocuidado para la Prevención de riesgos laborales. **Metodología.** Para el presente estudio de investigación se ha tenido en cuenta la metodología de investigación cuantitativa la cual se basa en el uso de técnicas estadísticas para conocer ciertos aspectos de interés sobre la población que se está estudiando, por tanto, estudiando toda la población se puede establecer una idea de cómo se comporta el problema en la misma. A su vez el presente proyecto se caracteriza por ser una investigación descriptiva aplicada de campo, esta metodología busca especificar las propiedades, las características, los perfiles de personas, grupos comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. **Resultados.** En esta investigación se pudo determinar que los colaboradores se ven expuestos con frecuencia a riesgos físicos, riesgos de condiciones de seguridad y riesgo psicosocial que en aceptabilidad del riesgo arrojan un nivel I como no aceptable ya que la

exposición es alta y continua durante la jornada laboral, se debe hacer intervención urgente y acoger medidas de control inmediatas, por otra parte se evidencian los riesgos biológicos y los biomecánicos con aceptabilidad de riesgo II no aceptable pero se deben mantener controles específicos, corregir y adoptar medidas de control de inmediato y riesgos fenómenos naturales y químicos con aceptabilidad III siendo aceptable pero se debe mejorar si es posible y sería conveniente justificar la intervención y su rentabilidad.

Palabras Clave. Autocuidado, riesgos laborales, prevención, prácticas de autocuidado, fomento del autocuidado.

Abstract

Introduction. In companies, workers and employers are part of a labor interaction, where they join forces to build safety programs and policies that promote and protect the health of workers. However, even if safety and health measures are implemented in companies to reduce these risks, this does not certify that workers maintain good health or are safe from risks, if they do not maintain self-care habits or do not put into practice occupational safety and health measures, since self-care is related to all those practices that in this case workers perform on a regular basis, in order to protect and preserve their health, assuming behaviors that promote well-being in all dimensions of life. **Objective.** The objective of this research was to design a program aimed at all employees of the company Mi Bodeguita, in order to promote the culture of self-care for the prevention of occupational hazards. **Methodology.** For this research study we have taken into account the quantitative research methodology which is based on the use of statistical techniques to know certain aspects of interest about the population being studied, therefore, by studying the entire population we can establish an idea of how the problem behaves in it. In turn, this project is characterized as a descriptive research applied to the field, this methodology seeks to specify the properties, characteristics, profiles of people, groups, communities, processes, objects or any other phenomenon that is subjected to an analysis. **Results.** In this research it could be determined that the collaborators are frequently exposed to Physical Risks, Safety Conditions Risks and Psychosocial Risks that in Acceptability of the risk show a level I as not acceptable since the exposure is high and continuous during the working day, urgent intervention must be made and immediate control measures must be taken, On the other hand, there are Biological and Biomechanical Risks with Risk Acceptability II as not acceptable but specific controls should be

maintained, corrected and immediate control measures should be adopted and Natural and Chemical Phenomena risks with acceptability III as acceptable but should be improved if possible and it would be convenient to justify the intervention and its profitability.

Key-words. Self-care, Occupational hazards, prevention, Self-care practices, Promotion of self-care.

Introducción

Las conductas referentes a la seguridad y salud dentro de los procesos laborales no son responsabilidad solo del empleador, es necesario que haya compromiso y amor propio por parte de cada empleado que lo lleve a normalizar hábitos saludables dentro de sus quehaceres diarios. Si no existe un compromiso por parte del trabajador difícilmente se llegan a evidenciar mejoras frente a índices de reducción de accidentes o enfermedades producidas por la tarea, puesto que de nada vale hacer entrega oportuna de elementos de protección personal (EPP), implementar programas, charlas de sensibilización, inspecciones y demás, si el trabajador no tiene los hábitos saludables que fomenten una cultura de autocuidado e impulse el cuidado en los demás. De allí proviene la importancia de las técnicas, métodos de formación y concientización de cada uno de los trabajadores, el conocimiento de cada una de sus funciones, tareas, etc. y los riesgos a los que está expuesto durante la realización de sus actividades.

Todos estos procesos de formación benefician la realización de estrategias y dejan ver las diferentes formas para el mejoramiento de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), La promoción de la salud implica una manera particular de colaborar, se basa en la población, es participativa, es intersectorial, es sensible al contexto y opera en múltiples niveles. El enfoque de entornos saludables, un enfoque de promoción de la salud, implica un método multidisciplinario para promover la salud y prevenir enfermedades a través de un "sistema completo" en lugares o contextos sociales en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para afectar la salud y el bienestar. OPS (s.f).

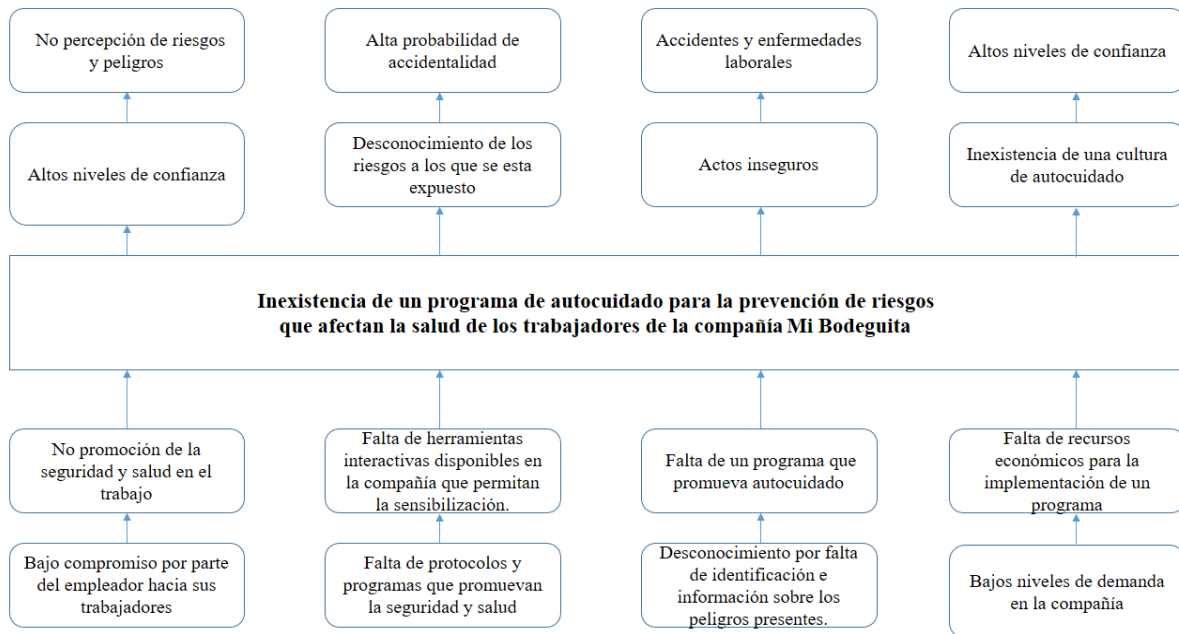
Este proyecto busca fomentar esa cultura de autocuidado en los trabajadores de la empresa Mi Bodeguita a través del diseño e implementación de un programa que promueva dicha cultura, a su vez que sea una herramienta de apoyo para la empresa convirtiéndose en un aporte para el análisis de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo de un grupo de personas quienes laboran en las ciudades de Bogotá, Madrid, Facatativá, entre otros municipios aledaños, a través de una cadena de comercialización de alimentos puerta a puerta.

Se espera que este programa referente al autocuidado sea de gran beneficio práctico, con el propósito de motivar el desarrollo de elementos conceptuales y técnicos y que se convierta en una alternativa para el cuidado personal y grupal dentro de la empresa Mi Bodeguita, por otra parte, que sea un instrumento fundamental que ayude en la reducción, disminución y mitigación de accidentes y enfermedades laborales.

1. Problema

1.1. Árbol de problema

Figura 1.
Árbol de Problemas



Nota. El árbol de problemas identifica la situación problemática o el problema central, que conlleva el desarrollo del proyecto.

1.2. Descripción del problema

La falta de una cultura de autocuidado para la prevención de riesgos laborales, sigue siendo uno de los problemas más graves a nivel social y económico en el mundo.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), cada día mueren personas a causa de accidentes laborales o enfermedades relacionadas con el trabajo, más de 2,78 millones de muertes por año. Además, anualmente ocurren unos 374 millones de lesiones relacionadas con el trabajo no mortales, que resultan en más de 4 días de absentismo laboral, el coste de esta adversidad diaria es enorme y la carga económica de las malas prácticas de seguridad y salud se estima en un 3,94 por ciento del producto interior bruto global de cada año. (OIT s.f).

Es evidente entonces que cada una de las compañías y sus administraciones tienen grandes retos y responsabilidades que cumplir en el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades de autocuidado en el personal que labora en sus entidades. Asimismo, la situación de seguridad, hábitos saludables y particularmente el autocuidado debe ser visto como una cultura de prevención para tener mayor control de los riesgos y de esta forma evadir el número de lesiones y el detrimento de las condiciones de la salud en relación con el trabajo.

El autocuidado no es solo responsabilidad de las organizaciones y sus administraciones, sino que junto a ellos juegan un papel muy importante cada una de las personas que allí laboran.

Por esto cabe decir que “Una persona que ejerce el autocuidado es aquella que se distingue

como un ser valioso que debe ser apreciado tanto en su condición de ser humano como por sus buenas actitudes, ya que está en la capacidad de cuidarse y cuidar a los demás en un ambiente laboral, personal y familiar, este piensa en soluciones que lo resguardan tanto a él como a sus compañeros”

(Equilog, 2014, p.14).

En esta investigación se indagó sobre la cultura de autocuidado y qué tan importante es el cuidado de la salud para los colaboradores de la empresa Mi Bodeguita, que son jóvenes que trabajan en la calle y se encuentran expuestos a diferentes riesgos como biológicos, físicos, condiciones de seguridad, biomecánicos, psicosociales y fenómenos naturales, debido a lo anterior es importante que se fomente una cultura de autocuidado que permita su atención e identificación a cada uno de estos riesgos.

1.3. Formulación o pregunta problema

¿Cómo un programa que fomenta la cultura del autocuidado puede beneficiar a los trabajadores de la compañía Mi Bodeguita?

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Diseñar un programa sobre el autocuidado dirigido a todos los colaboradores de la compañía Mi Bodeguita, con el fin de fomentar hábitos saludables para la prevención de riesgos laborales.

2.2. Objetivos específicos

Identificar los factores de riesgo a los que se ven enfrentados los trabajadores de Mi Bodeguita de acuerdo con la actividad laboral que desarrollan.

Categorizar los riesgos que generen el mayor grado de exposición y accidentalidad en los trabajadores de Mi Bodeguita.

Establecer las acciones de autocuidado y prevención para los factores de riesgo a los que se ven expuestos los trabajadores de Mi Bodeguita.

3. Justificación

La salud de los trabajadores es una condición imprescindible para el desarrollo de las actividades, el surgimiento de las compañías y el avance socioeconómico de cualquier país. El surgimiento de las organizaciones, en especial el de la compañía Mi Bodeguita, es gracias al trabajo arduo y a la gran labor que cumplen sus colaboradores. Es así como la aplicación de programas referentes a la seguridad y salud en el trabajo, son de gran importancia porque favorecen el aprendizaje para la identificación y la disminución del riesgo, además promueven la convivencia, la preservación, conservación de la Salud y vida del personal.

Partiendo desde este punto se ve la necesidad de aprender a prevenir antes que curar, pues la responsabilidad es de todos, comenzando desde la parte superior de toda empresa e institución como es el caso de los gerentes, pues es labor de ellos y de su equipo de trabajo velar por el control de los factores de riesgos generadores de los accidentes laborales y enfermedades profesionales, igualmente es su deber estimular en los trabajadores la aceptación de actitudes seguras y hacer que se adquiriera el compromiso por parte del trabajador para la mitigación de los mismos. Por esta razón, “Aunque existan datos sobre la magnitud de las afecciones originadas por el trabajo, es importante reconocer la posibilidad de realizar acciones para mantener y desarrollar la salud en el entorno laboral”. (Camacho y Vega, 2016, p.83)

A su vez, el fomentar una cultura de autocuidado en los trabajadores es de gran importancia para la mayoría de las compañías, puesto que ha llegado a ser considerado como uno de los puntos de actuación más significativos en la prevención de la Salud Ocupacional, tanto que ha logrado disminuir costos en términos de incapacidades, perdidas de jornadas de trabajo y gastos procedentes de prestaciones asistenciales, pruebas complementarias y tratamientos.

4. Hipótesis

Hi: El Diseño de un programa fomentará la cultura de autocuidado en los trabajadores de Mi Bodeguita.

Ho: El Diseño de un programa no fomentará la cultura de autocuidado en los trabajadores de Mi Bodeguita.

5. Marco de referencia

5.1. Marco legal

Tabla 1.
Marco Legal

<u>Norma</u>	<u>Institución Normalizadora</u>	<u>Año</u>	<u>Descripción</u>	<u>Aporte al Proyecto</u>
Constitución Política de Colombia	Presidencia	1991	De Los Derechos Sociales, Económicos Y Culturales Capitulo 2 Artículo 49	La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud. Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad.
Ley 9a	Congreso de Colombia	1979	Título III Salud Ocupacional Artículo 80	a. Prevenir todo daño para la salud de las personas, derivado de las condiciones de trabajo; b. Proteger a la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, orgánicos, mecánicos y otros que pueden afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo; c. Eliminar o controlar los agentes nocivos para la salud en los lugares de trabajo
Ley 9a	Congreso de Colombia	1979	Título III Salud Ocupacional Artículo 85	Usar y mantener adecuadamente los dispositivos para control de riesgos y equipos de protección personal y conservar en orden y aseo los lugares de trabajo; → Colaborar y participar en la implantación y mantenimiento de las medidas de prevención de riesgos para la salud que se adopten en lugar de trabajo.

Ley 1010	Congreso de Colombia	2006	Artículo 1	Son bienes jurídicos protegidos por la presente ley: el trabajo en condiciones dignas y justas, la libertad, la intimidad, la honra y la salud mental de los trabajadores, empleados, la armonía entre quienes comparten un mismo ambiente laboral y el buen ambiente en la empresa.
Resolución 1401	Ministerio de la Protección Social	2007	Artículo 2 Objeto	Establecer obligaciones y requisitos mínimos para realizar la investigación de incidentes y accidentes de trabajo, con el fin de identificar las causas, hechos y situaciones que los han generado, e implementar las medidas correctivas encaminadas a eliminar o minimizar condiciones de riesgo y evitar su recurrencia
Resolución 2646	Ministerio de la Protección Social	2008	Artículo 1	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen del problema
Código Sustantivo del Trabajo	Ministerio de la Protección Social	2011	Artículo 1	Lograr la justicia en las relaciones que surgen entre empleadores y trabajadores, dentro de un espíritu de coordinación económica y equilibrio social.
Decreto 1072	Ministerio del Trabajo	2015	Parte 2, Título 1 Capítulo 1 y 2	Disposiciones generales sobre el contrato individual de trabajo, jornada de trabajo, descanso obligatorio, vacaciones y recreación.
Ley 1751	Congreso de Colombia	2015	Artículo 10	Son deberes de las personas relacionados con el servicio de salud, los siguientes: a) Propender por su autocuidado, el de su familia y el de su comunidad.
Resolución 0312	Ministerio del Trabajo	2019	Artículo 1 Capítulo 1 Objeto	Establecer los estándares mínimos del SG-SST para las personas naturales o jurídicas Afiliación a seguridad Social, Política de SST, Actividades de Medicina del Trabajo y de Prevención y promoción de la salud, investigación de incidentes y accidentes de trabajo, etc.

Nota. Se enuncia la normatividad legal que sustentan el proyecto de investigación.

5.2. Marco Investigativo

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

Según el comunicado de prensa emitido en por la OIT en septiembre de este año, en donde asegura que casi 2 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el trabajo, las enfermedades y los traumatismos relacionados con el trabajo provocaron la muerte de 1,9 millones de personas en 2016, según las primeras estimaciones conjuntas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Según las estimaciones conjuntas de la OMS y la OIT sobre la carga de morbilidad y traumatismos relacionados con el trabajo, 2000-2016: Informe de seguimiento mundial , la mayoría de las muertes relacionadas con el trabajo se debieron a enfermedades respiratorias y cardiovasculares. En el estudio se tienen en cuenta 19 factores de riesgo ocupacional, como la exposición a largas jornadas laborales y la exposición en el lugar de trabajo a la contaminación del aire, a asmagenos, a sustancias carcinógenas, a riesgos ergonómicos y al ruido. El riesgo principal fue la exposición a largas jornadas laborales, que estuvo vinculada a unas 750.000 muertes. La exposición en el lugar de trabajo a la contaminación del aire (partículas en suspensión, gases y humos) provocó 450.000 muertes.

A nivel mundial, las muertes relacionadas con el trabajo por población se redujeron en un 14% entre 2000 y 2016. Según el informe, esto puede deberse a la introducción de mejoras en materia de salud y seguridad en el lugar de trabajo. Sin embargo, las muertes por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares asociados a la exposición a largas jornadas laborales aumentaron un 41% y un 19% respectivamente. Esto refleja una tendencia creciente respecto de este factor de riesgo ocupacional relativamente nuevo.

Por otra parte, Neira (2021) afirma: Es necesario tomar medidas basadas en las investigaciones disponibles para abordar la naturaleza evolutiva de las amenazas para la salud relacionadas con el trabajo, garantizar la salud y la seguridad de los trabajadores es una responsabilidad compartida del sector de la salud y del trabajo, al igual que no dejar a ningún trabajador atrás en este sentido, el espíritu de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, los sectores de la salud y el trabajo deben actuar juntos, mano a mano, para garantizar la eliminación de esta gran carga de morbilidad. (p.25)

En el informe se señala que es probable que la carga total de morbilidad relacionada con el trabajo sea mucho mayor, puesto que en el futuro habrá que cuantificar las pérdidas de salud derivadas de varios otros factores de riesgo ocupacional. Además, los efectos de la pandemia de COVID-19 añadirán otra dimensión a esta carga que deberá ser reflejada en futuras estimaciones.

Por otra parte, en una investigación realizada por Rangel, et al. (2017), en la Ciudad de Maracay-Venezuela, de tipo descriptivo con un diseño de campo, a fin de conocer la percepción de los trabajadores informales sobre sus condiciones laborales y su acceso a la salud y la seguridad social. La población objeto del estudio fue de 1492 trabajadores informales que laboraban en el centro de Maracay y la muestra fue de 306 trabajadores escogidos de manera aleatoria, que cumplieron con los criterios de inclusión planteados. Se aplicó un cuestionario que recogió información de variables relacionadas con datos sociodemográficos y laborales, percepción de riesgos a los cuales están expuestos y la información al acceso a los servicios de salud y seguridad social con los que cuentan dichos trabajadores y sus familiares. Los principales resultados fueron: el tipo de actividad económica más frecuente fue el comercio (73,5%), la mayoría se dedicó al sector informal por no conseguir un empleo formal (41,2%), percibieron su lugar de trabajo como inseguro

en materia de salud y seguridad (67,6%) y consideraron que están expuestos a ruido, calor e inadecuada ventilación. La mayor parte del grupo está afiliado al seguro social (56,9%) pero sin cotizar para su pensión de vejez o invalidez (90,5%) y asisten a centros de salud pública (82,7%). A su vez los trabajadores manifestaron que las actividades de trabajo y las tareas se realizan en bipedestación prolongada, con ruido y calor excesivo, la ventilación es deficiente, la iluminación es adecuada para todas las áreas de los mercados, en materia de salud y seguridad no cuentan con formación ni adiestramiento, con programas de prevención, planes de contingencia en caso de emergencias y desastres, ni buena señalización de ciertas áreas. Entre los factores de riesgos se destacaron los riesgos físicos con exposición a altos niveles de ruido y altas temperaturas ambientales. Los riesgos químicos con exposición a gases como el monóxido de carbono y el humo de cigarrillo, riesgos ergonómicos por bipedestación prolongada, adopción de posturas no neutrales de tronco y miembros superiores y riesgos psicosociales destacando el estrés por la carga y responsabilidad de las tareas. (p.37-51). Esta investigación está relacionada con los factores de riesgo a caracterizar y a tener en cuenta como riesgos predominantes en la compañía Mi Bodeguita.

En el departamento de Cundinamarca, más preciso en la ciudad de Soacha, en la calle 30 San Mateo -comuna 5, Amaya, et al. (2017). realizaron una investigación basándose en un estudio de tipo descriptivo con un corte prospectivo, en este caso la información recolectada permitía describir y establecer los factores de riesgo ocupacional que afectaban la seguridad y salud de la población de estudio, donde las personas dedicadas a las ventas ambulantes y estacionarias, ejercen la actividad invadiendo el espacio público y de manera informal, exponiéndose a peligros y riesgos generadores de accidentes y afectaciones a la salud por las condiciones y el medio ambiente donde se desarrollan, este estudio tuvo como objetivo identificar los peligros y valorar los riesgos a los que se encontraban expuestos, inicialmente, se caracterizó la población de estudio y posteriormente se realizó inspecciones a las áreas de

trabajo, utilizando una lista de chequeo que permitiera identificar las condiciones frente a los riesgos existentes en su momento. Como resultados se evidenció que en el comercio informal del municipio de Soacha en la calle 30 San Mateo -comuna 5, existen varias problemáticas, entre ellas, la falta de conocimiento frente a los factores de riesgos de origen laboral a los que se encuentran expuestos en el ejercicio de su actividad ocupacional diaria.

La carencia de condiciones seguras de trabajo ante la informalidad podrá mejorar significativamente al momento en que los vendedores ambulantes y estacionarios accedan a los proyectos de fortalecimiento empresarial y de reubicación para recuperación del espacio público.

Se estima que por las condiciones medio ambientales donde se desarrollan las actividades de ventas estacionarias y ambulantes la población informal ocupada se ve expuesta a múltiples factores de riesgo que inciden sobre su seguridad y salud, entre las más relevantes se encuentran: exposición al clima (radiación U-V, lluvias, frío, entre otros), exposición al ruido, exposición a partículas contaminantes, a riesgos biomecánicos y psicosociales, asociados a problemas como: alcoholismo, drogadicción, delincuencia, entre otros.

Según lo anteriormente descrito se evidencia que se necesitan más medidas para garantizar lugares de trabajo más sanos y más seguros, desde el punto de vista social, y que la promoción de la salud en el lugar de trabajo y los servicios de salud ocupacional desempeñan un papel fundamental en las compañías y en la preservación de la vida de todos los trabajadores. Las investigaciones anteriormente citadas están directamente relacionadas y brindan bases importantes acerca de los riesgos que se puedan hallar en la compañía Mi Bodeguita, habiendo ofrecido datos importantes para la realización de la investigación sobre los riesgos a los que se encuentran expuestos sus trabajadores y encontrar forma de mitigarlos.

5.3. Marco teórico

¿Qué es el Autocuidado?

El autocuidado implica hacer una revisión desde una perspectiva amplia, es decir, revisar cómo está aconteciendo nuestra propia vida en los diversos ámbitos cotidianos en que nos desenvolvemos, no sólo en el ámbito laboral, sino descubrir la relación entre esta forma de vida que llevamos y la propia salud. Es necesario entonces, identificar y revisar las diversas áreas de la vida cotidiana en la que nos desenvolvemos y cómo cada cual la asume y la incorpora en el propio proyecto personal, qué prioridad le damos y la forma en que asumimos cada dimensión de nuestra vida.

En este sentido, el concepto de autocuidado, se ha desarrollado a lo largo de historia y se ha definido por varios investigadores, uno de ellos lo define como el “Acto de mantener la vida asegurando la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida, pero que son diversas en su manifestación”. (Colliere. M,1993 p. 385).

Este mismo autor, habla de la división sexual en el trabajo y la ubicación social dada por la cultura a hombres y mujeres, lo cual hizo surgir asignaciones y formas diversas de cuidar a lo largo del ciclo de vida humano. Los cuidados de la vida cotidiana principalmente los relacionados con el cuidado físico y todos aquellos necesarios para proteger y mantener el cuerpo en un entorno sano, partiendo del autocuidado y el amor a quienes depende de la labor que ejecuta el trabajador, para lograr el sustento de su núcleo familiar.

De acuerdo con lo anterior, es importante destacar la reflexión que surte de acuerdo a los roles de género y el autocuidado. La mujer, en todas las labores en que se desempeña, siempre trata de garantizar estos cuidados por parte de ella, es algo que nace de la naturaleza femenina; mientras que al hombre en su formación machista y cultural se le impidió la expresión de afecto lo cual generó en el hombre conductas dominantes y burocráticas; en este

sentido la cultura ha dejado huella, las cuales han traído una serie de consecuencia nociva para la aceptación del autocuidado por parte de las personas. La promoción del autocuidado puede ser tenida en cuenta como una estrategia ineludible para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognitivas, sociales y laborales como un fin primordial al momento de realizar cualquier actividad cotidiana.

Por otra parte, Tobón, y García, (2004) definen el autocuidado como: Prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son destrezas aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. (p. 95)

Las autoras afirman que se deben fomentar las prácticas de autocuidado en la protección laboral física y psicológica, a través de la educación que es una de las estrategias claves de la promoción de la salud y al igual que la información, la comunicación y la participación se deben trabajar en todos los momentos y en todos los grupos o comunidades, con el fin de dar una visión integral al cuidado de la salud del individuo, en la medida en que cada uno esté informado y educado, buscará opciones más saludables.

El autocuidado también va relacionado con la actitud que el trabajador tenga durante su jornada laboral.

Según lo mencionan Novoa y Pardo (2014), “una persona con una actitud positiva y buen ánimo en el trabajo siempre va a lograr un mayor nivel de concentración

realizando de manera correcta todas sus labores y funciones; esta actitud, se genera desde la preceptiva de la educación, por ello el modelo educativo va orientado a crear una actitud, positiva hacia la labor que va a desempeñar el trabajador, su modelo de contratación, su remuneración, incentivos, manteniendo una clara comunicación entre la empresa y su trabajador, familia y compañeros de trabajo”. (p. 17)

Arenas y Campos (2011), plantean: que las acciones de autocuidado se pueden dividir en dos tipos; la primera en intencionales y la segunda en deliberadas. En las acciones intencionales se ubican todas aquellas conductas rutinarias de la vida diaria que se realizan sin previa reflexión, mientras que las acciones deliberadas se realizan con un fin determinado y teniendo conocimiento previo sobre el resultado que se pretende alcanzar al realizar determinada acción; por consiguiente, estas acciones son reflexivas e influidas por experiencias y saberes acumulados, las cuales se acatan determinadas normas para evitar riesgos y consecuencias que afecten la salud”. (p. 42)

Por esto, se propone que el autocuidado a través del modelo educativo se construye a partir de distintos elementos que contribuyen a que se estructuren hábitos cotidianos a partir de acciones intencionales que efectúan las personas sin reflexión previa ni cuestionamiento y acciones deliberadas en las cuales, la reflexión y la experiencia de vivencias significativas provocan que las personas incorporen pautas de autocuidado que primeramente no se tenían. No obstante, estas acciones difieren dependiendo de los determinantes sociales como la clase social, la ocupación, el género, así como de la familia, la edad y las experiencias de enfermedad y muerte de personas cercanas, es decir buscar una interacción de todos elementos comprometidos en la producción, o labores del trabajador.

Importancia del Autocuidado

En los tiempos en los que vive la humanidad, la prisa, la dificultad de parar, el trabajo, las obligaciones, los deberes, dejan poco tiempo para que las personas tengan una conexión con ellas mismas y sus propias necesidades. El ser humano se centra tanto en cumplir sus deberes con los demás, que se olvida de su propio ser, de esa persona con la que convivirá el resto de su vida. Así que, es tan importante cumplir con las obligaciones como cumplir con los deseos y las necesidades.

Cuando cada uno cuida de sí mismo se logra hacer conciencia del cuerpo y sus necesidades. Lo que favorece la salud física y mental, promueve la autoestima; trae beneficios a mediano y largo plazo en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Ahora bien, además de lo anterior, el autocuidado es una acción de respeto y amor hacia sí mismo, que repercute de manera positiva sobre el entorno: familia y comunidad, por eso decimos que se extiende. Y lo hace de dos maneras, todos se benefician, y todos se apoyan entre sí, algunas rutinas de autocuidado necesitan de una red de apoyo conformada por familia, amigos o profesionales de la salud.

Autocuidado y el Riesgo Público

El autocuidado en su concepto más amplio tiene que ver con los cuidados que la persona adopta para tener una mejor calidad de vida, incluyendo no sólo el nivel individual, sino el que se brinda dentro de un grupo, familia o comunidad, a nivel personal y laboral.

El autocuidado en riesgo público está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; estas determinantes se relacionan con los

factores protectores para la salud y con los factores de riesgo, que generan, según sea el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud.

Las amenazas y los riesgos están latentes en el trabajo y en todas las rutinas que se hacen diariamente, muchas de ellas en forma mecánica, factor que genera exceso de confianza que se convierte en condiciones vulnerables ante una eventualidad. El trabajo diario, los desplazamientos por calles y carreteras, trabajos en oficinas y fuera de ellas, incluso los trabajos en el hogar, generan un tipo de riesgo, cuyas consecuencias pueden ser fatales. El riesgo público es la posibilidad que tiene cualquier persona de ser víctima de una conducta criminal o delictiva o una situación social o catastrófica que puede afectar la integridad física o psicológica.

Asimismo, Cabanzo (2012), afirma que “el riesgo público es un suceso que puede afectar a una persona o a una comunidad determinada, sin necesidad que alguna de estas tenga alguna característica en particular. En ese sentido, el hecho de estar vivos nos hace estar en riesgo”. Las funciones que desempeñan algunos de los servidores de la Empresa Mi Bodeguita, los hace vulnerables y propensos a desajustes psicológicos, al enfrentarse a situaciones extremas en las cuales se pueden ver obligados a arriesgar su vida, además de la responsabilidad que tienen, lo cual es un factor de riesgo psicosocial, por los riesgos inherentes a la labor, situaciones de estrés agudo o de estrés postraumático con el consiguiente deterioro de su calidad de vida. Por esa razón la exposición a riesgo público se convierte en un factor de riesgo psicosocial.

Por consiguiente, la definición de “riesgos públicos”, la visión frente a su manejo, el estudio de las medidas pertinentes, y la necesidad de recurrir para ello a distintas formas de percepción de las situaciones, nos conducen a la imperiosa necesidad de repensar la seguridad. Los gerentes tienen la función de administrar las empresas, pero también la obligación de protegerlas, la percepción, prevención, protección y preservación, se convierten

en los 4 criterios esenciales para el diagnóstico, pronóstico y tratamiento de la situación, que deben ser comprendidos e interiorizados por directivos y funcionarios.

6. Metodología

Para el presente estudio, se ha tenido en cuenta la metodología de investigación cuantitativa la cual se basa en el uso de técnicas estadísticas para conocer ciertos aspectos de interés sobre la población que se está estudiando, por tanto, estudiando toda la población se puede establecer una idea de cómo se comporta el problema en la misma. (Hernández, et al. 2014).

A su vez el presente proyecto se caracteriza por ser una investigación descriptiva aplicada de campo, esta metodología busca especificar las propiedades, las características, los perfiles de personas, grupos comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. A su vez, explica la objetividad de la problemática que se evidencia, la cual hace referencia a la falta de autocuidado y prevención de riesgos laborales, situación que se presenta en la Compañía Mi Bodeguita.

Población

Se incluyen los empleados de la compañía Mi Bodeguita, son personas con rangos de edades entre 18 y 36 años, la mayoría tiene un nivel de escolaridad Secundaria terminada y sus cargos son vendedores encargados de la distribución, comercialización y venta ambulante de los productos, siendo 15 las personas involucradas.

Muestra

Para la presente investigación se tuvieron en cuenta las 15 personas, correspondiente al 100% de los trabajadores operativos y comercializadores de la empresa Mi Bodeguita.

Instrumento

En la presente investigación se utilizarán dos instrumentos:

El primero es una encuesta, que fue tomada como referencia de otra investigación realizada en la ciudad de Barranquilla para la Identificación de accidentes y ausentismo laboral como elementos básicos para la propuesta de un modelo educativo de autocuidado en trabajadores de una empresa del sector de la construcción de Barranquilla por Barros, J. Olaya, M. (2017). Esta encuesta fue direccionada a cada uno de los trabajadores de la empresa Mi Bodeguita, que tiene la finalidad de conocer la percepción de los mismos frente a los riesgos a los cuales ellos creen se encuentran más expuestos.

En el instrumento se incluirá todos los riesgos que se evalúan en Seguridad y Salud en el trabajo haciendo énfasis en los peligros más latentes de acuerdo con la actividad que desarrollan los empleados. Cabe aclarar que a esta encuesta se le modificaron algunos ítems en donde se resaltó los riesgos más importantes según la labor que desempeñan los colaboradores en la compañía.

Por otra parte, se realizara un acompañamiento a uno de los funcionarios en un día normal de su labor, en su momento se realizará una lista de chequeo donde se plasmen los riesgos evidenciados en el entorno laboral, basado a este análisis, se elaborará la matriz para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos, teniendo como referente la Guía Técnica Colombiana N°- 45 (GTC-45), con el fin de determinar si la percepción de los trabajadores coincide con lo establecido en dicha matriz.

6.1. Enfoque y alcance de la investigación

Esta investigación presenta un estudio con enfoque cuantitativo el cual se centra en mediciones objetivas y análisis estadístico, recolección, recuento, presentación, síntesis y análisis de los datos recopilados mediante una encuesta donde los trabajadores de Mi Bodeguita plasman su percepción frente a los riesgos a los cuales creen estar expuestos en sus áreas de trabajo. Este proyecto desarrolla una estrategia que genera prácticas de autocuidado

laboral dirigido a los trabajadores de la empresa objeto de estudio con el fin de mitigar y disminuir lesiones, accidentes y/o riesgos laborales; así como garantizar la seguridad, salud, bienestar y calidad de vida de los mismos.

Considerando la relevancia de esta problemática, se ha evidenciado la necesidad que tienen los trabajadores de la compañía Mi Bodeguita, sobre adquirir la información necesaria para prevenir los riesgos derivados de las condiciones laborales en las que desarrollan sus actividades comerciales, así mismo mediante este programa se busca incitar a los trabajadores para que adopten actitudes seguras, generándoles una cultura de autocuidado y prevención de riesgos con la finalidad de disminuir la accidentalidad y enfermedades laborales.

6.2. Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población (o muestra) utilizada en la recolección de la información.

Tabla 2.

Cuadro resumen de objetivos

<u>Objetivo General</u>	<u>Objetivos Específicos</u>	<u>Actividades</u>	<u>Instrumento</u>	<u>Población o Muestra</u>
Diseñar un programa dirigido a todos los colaboradores de la compañía Mi Bodeguita, con el fin de fomentar la cultura de Autocuidado para la Prevención de	Identificar los factores de riesgo a los que se ven enfrentados los trabajadores de Mi Bodeguita de acuerdo a la actividad laboral que desarrollan.	Actividad 1	Encuesta	Trabajadores dedicados a la comercialización de alimentos siendo 15 en total los involucrados
		Actividad 2	Observación y elaboración de una lista de chequeo de los riesgos identificados en campo	
	Categorizar los riesgos que generen el mayor grado de exposición y accidentalidad en los trabajadores de Mi Bodeguita	Actividad 1	Encuesta	Resultados de Encuesta
		Actividad 2	Tabulación de encuesta realizada a trabajadores	Matriz de Riesgos GTC-45
	Actividad 3	Elaboración de Matriz para identificación de Peligros y valoración del Riesgo		
		Actividad 4	Análisis y categorización de los riesgos del menos al más latente.	

Riesgos Laborales.	Establecer las acciones de autocuidado y prevención para los factores de riesgo a los que se ven expuestos los trabajadores de Mi Bodeguita.	Actividad 1	Diseñar programa para fomentar la cultura de Autocuidado teniendo en cuenta la categorización de los riesgos	Análisis de resultados de encuesta Matriz de Riesgos GTC-45 Divulgación del programa a los 15 trabajadores involucrados
		Actividad 2	Divulgación del programa	

Nota. Cuadro resumen de objetivos, muestra la síntesis de los objetivos general y específicos, actividades, población y demás requeridos para la recolección de la información.

6.3. Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos.

La presente investigación se desarrolló mediante la aplicación de una encuesta a los trabajadores de Mi Bodeguita, en donde se tuvieron en cuenta ítems relacionados con los diferentes tipos de riesgos a los que se pueden estar expuestos en ambientes laborales, en este caso se tuvo en cuenta la actividad económica de la empresa. Por otra parte, se realizó una observación en campo y se elaboró una lista de chequeo la cual especificaba los diferentes riesgos laborales entre estos riesgos biológicos, químicos, Físicos, fenómenos naturales, condiciones de seguridad, psicosociales y biomecánicos con la finalidad de identificar los factores de riesgo a los que se ven enfrentados los trabajadores de Mi Bodeguita.

El siguiente paso fue realizar la categorización de los riesgos mediante el análisis de los resultados arrojados en la encuesta ejecutada, a su vez se analizó la lista de chequeo de observación en campo y se procedió a plasmar la matriz de riesgos con ayuda de la Guía Técnica Colombiana N°-45 (GTC-45), ya categorizados los riesgos, se da inicio al diseño del programa que fomenta el autocuidado para la prevención de Riesgos Laborales en los trabajadores de Mi Bodeguita. Por último, se realiza la divulgación del programa a los trabajadores de la compañía Mi Bodeguita.

7. Resultados

Figura 2.
Riesgo Biológico



Nota. Revela datos arrojados en la votación para el riesgo biológico según percepción de los empleados

En la gráfica anterior se evidencia que del 100% de los trabajadores el 80% (12) de ellos catalogan el riesgo biológico en un nivel de riesgo 1 siendo bajo o nulo, el 13% (2) lo califican como un riesgo medio y el 7% (1) lo califica como alto, es decir, según la percepción general es uno de los riesgos de menor prevalencia en su lugar de trabajo, debido a esto es uno de los riesgos en los cuales se hará un enfoque, pero no con el mismo grado de importancia que se dará a los más prevalentes.

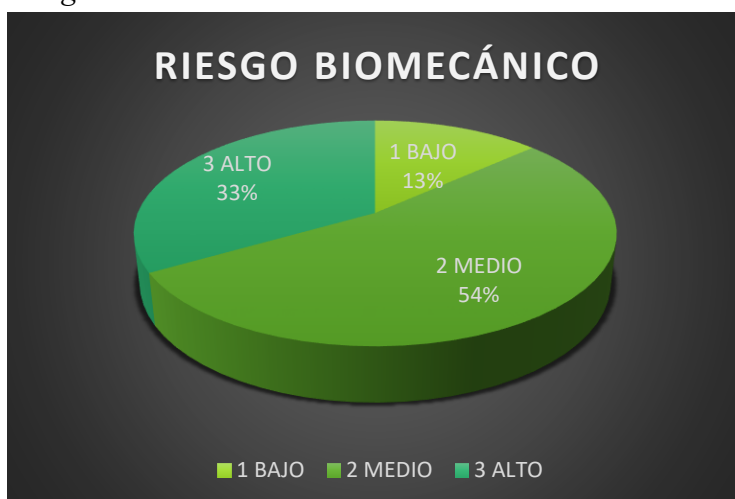
Figura 3.
Riesgo Químico



Nota. Revela datos arrojados en la votación para el riesgo Químico según percepción de los empleados.

Según la gráfica anterior el riesgo químico se califica en nivel de riesgo 1, bajo o nulo con un 53% (8), medio con un 27% (4) y alto con un 20% (3), el cual consideran que junto con el riesgo biológico son los riesgos menos latentes en su entorno laboral y por ende los que menos les afectan.

Figura 4.
Riesgo Biomecánico



Nota. Revela datos arrojados en la votación para el riesgo biomecánico según percepción de los empleados

De acuerdo a la gráfica anterior el riesgo biomecánico es calificado en su mayoría y según la opinión y apreciación de los colaboradores como medio con un 54% (8), ya que en ocasiones deben hacer levantamiento de cargas y mantener posturas prolongadas.

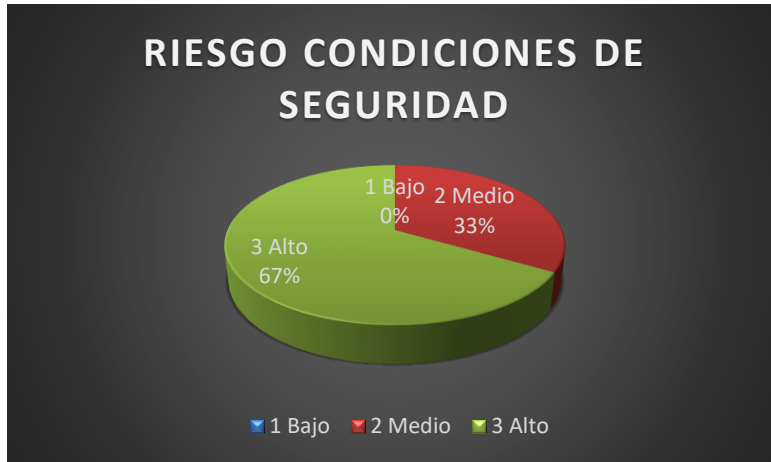
Figura 5.
Riesgo Fenómenos Naturales



Nota. Revela datos arrojados en la votación para el riesgo biológico según percepción de los empleados.

En este caso el riesgo es evaluado como medio con un 67% (10), ya que los colaboradores declaran estar expuestos a las lluvias, en épocas de invierno, a su vez manifiestan que no cuentan con ningún tipo de protección para estas condiciones ambientales. Por otra parte, manifiestan que nunca han realizado simulacros de evacuación, la empresa no cuenta con brigada de emergencias.

Figura 6.
Riesgo Condiciones de Seguridad



Nota. Revela datos arrojados en la votación para el riesgo condiciones de seguridad según percepción de los empleados.

A este riesgo se le da una calificación y se valora como alto 67% (10), debido a que los colaboradores manifiestan haber sido víctimas de robos y atracos a mano armada, por otra parte, revelan haber tenido accidentes de tránsito por imprudencia de conductores o por imprudencia de ellos mismos. En este caso los accidentes no han sido fatales, pero si han causado lesiones físicas no muy graves. (daños cutáneos y heridas en la piel no profundas).

Figura 7.
Riesgo Físico



Nota. Revela datos arrojados en la votación para el riesgo físico según percepción de los empleados

Según la gráfica anterior se evidencia que el riesgo físico es catalogado como un riesgo con incidencia alta con un 73% (11), puesto que los colaboradores dicen estar expuestos la mayor parte de su tiempo de trabajo al ruido producto del tránsito de diferentes tipos de automotores, ruidos del ambiente, de industrias, etc.

Figura 8.
Riesgo Psicosocial



Nota. Revela datos arrojados en la votación para el riesgo psicosocial según percepción de los empleados.

El riesgo psicosocial es calificado como un riesgo alto, ya que los colaboradores dicen tener mucha responsabilidad frente al cuidado de la mercancía y el manejo de dinero, aseguran a su vez que el horario de trabajo puede llegar a ser muy extenso (de 10 a 13 horas diarias), de Domingo a Domingo, en pocas ocasiones tienen un fin de semana libre.

Por otra parte, los colaboradores manifiestan que no tiene una forma de contratación legal puesto que no cuentan con un contrato de trabajo en ninguna de sus modalidades, no se encuentran afiliados al Sistema General de Seguridad Social en Salud, no cuentan con afiliación en Salud, pensión, caja de compensación, ni riesgos laborales.

Análisis de resultados

De acuerdo a las necesidades primordiales que influyen en la falta de una cultura de autocuidado y prevención de riesgos laborales en los vendedores de la compañía Mi Bodeguita, se realizó un estudio para identificar y priorizar los riesgos a los cuales están expuestos estos trabajadores, por medio de instrumentos de recolección de datos como la encuesta, la lista de chequeo para análisis del riesgo en campo y la elaboración de la matriz de identificación de peligros y valoración de riesgos teniendo como pauta la guía técnica colombiana (GTC-45), con el objetivo de conocer en qué medida están informados e identifican los diferentes peligros, por otra parte identificar y valorar el riesgo mediante la matriz los riesgos y peligros y determinar así los de más prevalencia que puedan afectarlos e impedir el desarrollo de sus labores, luego de esto poder diseñar el programa de educación y concientización sobre la cultura del autocuidado para la prevención de dichos riesgos presentes en su entorno laboral.

Según los resultados arrojados en las gráficas, basados en los datos recolectados en la encuesta, se evidencia que los Riesgos menos latentes según la opinión de los colaboradores de Mi Bodeguita son el riesgo biológico (virus, hongos, bacterias) con un 80% en su nivel de 1 siendo este bajo o nulo al igual que el riesgo químico (polvos y gases) con un 53% que es el

segundo menos latente entre sus actividades. Seguido de estos riesgos encontramos los riesgos biomecánicos (posturas prolongadas, levantamiento de cargas y movimientos repetitivos) con un 64% y fenómenos naturales (lluvias, terremotos, sismos) con un 67% los cuales fueron calificados con un nivel de riesgo 2 teniendo estos un nivel de incidencia medio, que ocurren con frecuencia pero que no se encuentran presentes todo el tiempo en su jornada y actividad laboral. Por último, encontramos los riesgos físicos (ruido) con un 73%, riesgo de condiciones de seguridad (robos, atracos, accidentes de tránsito, asonadas y secuestros) con 67% y el riesgo psicosocial (carga mental, responsabilidad, horario de trabajo y relaciones interpersonales) con un 60% siendo estos calificados como los riesgos más altos y latentes dentro de sus actividades laborales.

De igual forma, se deben resaltar otras problemáticas que según los colaboradores también son parte importante e influyente en el buen desempeño y la realización de las actividades, en este caso muchos de los colaboradores presentaron quejas en cuanto a la falta e inexistencia de un punto de hidratación en la empresa, la falta de elementos de protección (paraguas, botas de seguridad, uniforme impermeable, capas, guantes, etc.) para riesgos importantes como lo son los fenómenos naturales y las extensas jornadas de trabajo a las que están sometidos todos los colaboradores todo con el fin de lograr obtener una remuneración por su trabajo.

Cabe resaltar que, durante el ejercicio y desarrollo de la labor, los colaboradores tienen el derecho y el deber de utilizar los elementos de protección personal según su puesto de trabajo y actividad a desempeñar, a su vez, la compañía tiene la obligación de brindar los elementos para la protección y preservación de la salud en sus trabajadores, de igual forma, el incentivar el autocuidado es de gran importancia, ya que se crea una cultura en la que el actuar de forma correcta, siguiendo protocolos de seguridad, van a contribuir a que disminuya el nivel de exposición a riesgos de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales, que se

originan por situaciones que están bajo el control del trabajador, optar por la cultura de prevención genera bienestar integral, como lo explica Equilog (2014). “El autocuidado implica asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades”. (p.13)

Por otra parte, es de vital importancia señalar los resultados arrojados en la matriz de identificación de peligros y valoración de riesgos elaborada bajo los parámetros de la guía técnica colombiana # 45, (GTC-45), y bajo las evidencias encontradas y plasmadas en la lista de chequeo durante el acompañamiento a uno de los funcionarios en un día normal de la labor, se pudo evidenciar que los colaboradores se ven expuestos con frecuencia a riesgos físicos, riesgos de condiciones de seguridad y riesgo psicosocial que en aceptabilidad del riesgo arrojan un nivel I como no aceptable ya que la exposición es alta y continua durante la jornada laboral, se debe hacer intervención urgente y acoger medidas de control inmediatas, por otra parte se evidencian los riesgos biológicos y los biomecánicos con aceptabilidad de riesgo II no aceptable pero se deben mantener controles específicos, corregir y adoptar medidas de control de inmediato y riesgos fenómenos naturales y químicos con aceptabilidad III siendo aceptable pero se debe mejorar si es posible y sería conveniente justificar la intervención y su rentabilidad.

Según lo anterior, se evidencia que los riesgos más prevalentes son los pertenecientes a riesgos de condiciones de seguridad, riesgo biológico, los cuales se deben priorizar e intervenir con la finalidad de mitigarlos en un nivel máximo, así mismo los riesgos que cuenten con menos valoración deben ser tenidos en cuenta, ya que el no ser percibidos no garantiza la inexistencia de los mismos, a su vez se ve la necesidad de la implementación de un programa sobre el autocuidado que fomente los hábitos diarios de cuidado personal que pueda de cierta forma impactar positivamente en los trabajadores y ayude a mitigar ciertos riesgos presentes en sus actividades laborales.

8. Presupuesto

Tabla 3.
Presupuesto

ITEM	CANTIDAD	TIEMPO	TOTAL
1. PERSONAL			
• Colaboradores			
• Encuestador	15	2h aplicación de encuesta 2h Divulgación y actividad del Programa	15*4h= 60h = \$253.740
	1	3h en desplazamiento y aplicación de encuesta	3h = \$ 12.687
2. EQUIPOS			
• Computador	1	1 meses	\$100.000
• Internet	1	1 meses	\$80.000
3. VIAJES			
• Viáticos	17	Día de la encuesta	\$2000*17=\$34.000
		Día de Socialización del programa	\$2000*17=\$34.000
• Transporte	10		\$4000*10=\$40.000
4. MATERIALES			
• Impresiones	70		\$300*70= \$ 21.000
TOTAL GASTOS			\$575.427

Nota. Se especifica gastos incurridos para la elaboración del proyecto.

9. Conclusiones

Por medio de la investigación realizada en la Compañía Mi Bodeguita podemos concluir que:

Los trabajadores tienen un conocimiento básico de los riesgos a los cuales están enfrentados diariamente en sus labores.

Se está presentando una problemática debido al desconocimiento y falta de información que tienen estos trabajadores acerca del autocuidado y prevención de riesgos presentes en su entorno laboral.

Existen fallas de índole institucional que se deben atender de manera urgente, para que se pueda ejecutar el presente programa y se logre educar y concientizar a estos trabajadores de manera que se fomente la cultura del autocuidado y prevención de riesgos laborales.

Los vendedores y distribuidores están laborando en condiciones en las que no se cumplen los estándares en seguridad y salud en el trabajo que les permita prevenir lesiones o enfermedades.

El autocuidado se basa en cambiar ciertos comportamientos inseguros que pueden ser perjudiciales para la integridad física de los trabajadores y aplicar medidas preventivas que mejoren la seguridad y salud en el trabajo.

El autocuidado comprende ciertos elementos como lo son, los conocimientos, formas de pensar, emociones y conductas que van a permitir que se pueda estar alerta ante cualquier riesgo que pueda afectar la salud de los trabajadores.

En este sentido las estrategias educativas con el programa diseñado para esta población, tienen como propósito generar conocimientos básicos y transformar la realidad de estas personas, aun cuando se presenten grandes dificultades y barreras culturales, para implementar lo aprendido en la cotidianidad; de esta forma, se propone el diseño de un

programa dirigido a todos los colaboradores de la compañía Mi Bodeguita, con el fin de fomentar la cultura de autocuidado para la prevención de riesgos laborales, con actividades educativas estratégicas, capaces de generar un cambio significativo en las condiciones laborales y de la salud en la población mediante propuestas de intervención enfocadas a sensibilizar a los vendedores y colaboradores de la compañía, para ejercer mayor control en sus actividades diarias y lograr en ellos un bienestar social, económico y laboral que represente un mejoramiento en su calidad de vida.

10. Recomendaciones

Después de desarrollada la investigación, se recomienda planificar, organizar e implementar el programa diseñado de capacitaciones en seguridad y salud en el trabajo (SGSST) en la compañía, para brindar mejores condiciones de trabajo y vida a los trabajadores.

Se pueden aplicar estrategias pedagógicas, las cuales pueden ser técnicas lúdicas, como afiches con símbolos visuales, volantes, videos, folletos, dramatización de situaciones de riesgos y peligros, etc.

Para la mitigación de los riesgos presentes en el entorno laboral que pueden afectar la salud y seguridad de estos trabajadores, se encuentran una serie de medidas preventivas y procedimientos que contribuyen a mejorar las condiciones laborales y a garantizar bienestar, como lo son realizar las tareas de acuerdo a procesos establecidos, dotar, enfatizar y destacar el uso de EPP, (carpas de protección, dotación impermeable, botas de seguridad, guantes, paraguas, etc.), el buen manejo y mantenimiento de los vehículos para el transporte de la mercancía, el orden y aseo del lugar de trabajo (zonas de almacenamiento) entre otras actividades que van a resguardar la seguridad e integridad de estos trabajadores.

En el caso de proteger y mantener el bienestar físico de los colaboradores se puede dotar al colaborador con dispensadores personales de hidratación y habilitar uno o dos puntos de hidratación en la sede principal de la compañía, donde los colaboradores puedan recargar sus recipientes cada vez que lo requieran o lo necesiten.

Es fundamental lograr en esta población trabajadora, una mejora de sus condiciones de trabajo, formas de contrato, remuneraciones, afiliaciones al Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS), etc., con la finalidad de mejorar las condiciones de vida actuales de las personas que laboran en esta compañía.

Por último, es importante que la compañía como entidad principal y responsable de sus colaboradores, adquiera el compromiso de velar por la seguridad de sus trabajadores a través de la implementación de programas, planes y estrategias de seguridad y salud en el trabajo, que permitan el fortalecimiento de actitudes preventivas y de mitigación frente al riesgo.

11. Referencias

- Amaya, C. Duran, F. Torres, J. Martínez, J. (2017,10,24). *Factores de Riesgo asociados en la actividad de ventas estacionarias y ambulantes del municipio de Soacha*. [Ponencia] Universidad Minuto de Dios. <https://hdl.handle.net/10656/5495> pdf.
- Arenas, J. y Campos, N. R. (2011). Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. *Global Health Promotion*, Volumen 18 p 42–48
- Camacho Gutiérrez, E. y Vega Michel, C. (Ed.). (2016). Autocuidado de la salud. ITESO - Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. <https://elibro-net.ezproxy.uniminuto.edu/es/lc/uniminuto/titulos/41083>
- Cabanzo, Y. (2012,08,08). El riesgo público, una confrontación de seguridad. Sergio Interactivo Universidad Sergio Arboleda. <http://www.usergioarboleda.edu.co/altus/el-riesgo-publico.htm>
- Colliere MF. (1993). Promover la vida. Madrid: Interamericana. pp. 385
- Equilog. (2014,06,12). *Autocuidado en el Trabajo*. [Diapositivas de Prezi]. Prezi <https://prezi.com/rdxz1e67xngh/autocuidado-en-el-trabajo/>
- Goldman Z. K. (2020). *Indicadores para evaluar la gestión de capacitación*. <https://www.gestiopolis.com/indicadores-que-permiten-evaluar-la-gestion-de-la-capacitacion/>
- Guía Técnica Colombiana. (2012). Guía para la Identificación de los Peligros y la Valoración de los Riesgos en Seguridad y Salud Ocupacional. <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/6034/ParraCuestaDianaMarcelaVasquezVeraErikaVanessa2016-AnexoA.pdf;jsessionid=2ECA410A80CAF223243AF11046FA9797?sequence=2>
- Hernández, S, R. Fernández, C, C. Baptista, L, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A de C.V.
- Ministerio de Trabajo (2021). Normatividad en seguridad y salud en el trabajo, 2019-2020 (Colombia) <http://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/normatividad/leyes-y-decretos-ley/codigos>

- Novoa M. y Pardo, A. (2014). Validación de una Escala de Valoración de Autocuidado Para Trabajadores que desempeñan labores de alto riesgo. Pontificia Universidad Javeriana. p 17
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f). *Promoción de la Salud*, Organización Panamericana de la Salud. (s.f). *Promoción de la Salud*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Organización Internacional del Trabajo. (s. f). *Seguridad y Salud en el trabajo*. Organización Internacional del Trabajo. (s. f). *Seguridad y Salud en el trabajo*. Organización Internacional del Trabajo. <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang--es/index.htm>
- Rangel, R. Borges, A. Fernández, M. (2017). Salud y Seguridad Social de los trabajadores del centro de Maracay. Salud de los trabajadores, Volumen 25 (1). 37-51
- Riesgos Laborales. (s.f). *Riesgos Laborales: Definición, Tipos y Conceptos Básicos*. <https://riesgoslaborales.info/>
- Seguridad y Bienestar en el Trabajo. (s.f). Identificación de riesgos laborales, identificación de riesgos y peligros. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=lnT2Afh687Y>
- Tobón, O. y García, C. (2004). Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo comunitario en salud. Editorial Universidad de Caldas. p 25
https://books.google.com.co/books?id=oq1pu6rq4KoC&printsec=copyright&hl=es&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Anexos

Anexo 1. Carta de Autorización para la realización del proyecto.



Madrid, Cundinamarca 28 septiembre de 2021

Sres.

MI BODEGUITA

Sr.
Luis Fernando Quecano Roldan
Representante Legal

Asunto: Autorización de actividades de apoyo para opción de grado estudiante Administración en Salud Ocupacional- CRM

Reciba un cordial saludo Sr Quecano.

El objetivo de la presente es solicitar autorización para que la estudiante:

Diana Marcela Garavito Piñeros ID: 545555

Vinculadas a la institución Corporación universitaria minuto de Dios UNIMINUTO ubicada en el CRM Cundinamarca, se le permita trabajar en el desarrollo de las actividades académicas asociadas a la asignatura de Opción de Grado en **Mi Bodeguita**, con el proyecto titulado "*Importancia Del Autocuidado Para La Prevención De Riesgos Laborales En La Empresa Comercializadora De Alimentos Mi Bodeguita.*" esto como parte fundamental para el proceso académico y trabajo final de la carrera de Administración en salud ocupacional, actividades que van a ejecutar durante el periodo 2021-2, La información obtenida será utilizada con fines netamente pedagógicos garantizando la confidencialidad de la misma.

Agradezco de antemano su atención y valiosa colaboración para la recolección de información que realizará la estudiante durante el periodo académico, cualquier inquietud adicional, quedo atenta a sus requerimientos para lo cual puede comunicarse con la Coordinación del programa.

Cordialmente,

Firma valida solo para proyecto
opción a grado Octubre 2021

Yohanna Emilse Quintero Gómez Coordinador de Programa
Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo. UNIMINUTO Centro Regional Madrid

Yohanna.quintero@uniminuto.edu

Tel: 57+(1) 2916520 Ext.14560

Calle 7 # 3 - 58

www.uniminuto.edu

Anexo 2. Encuesta

**MI BODEGUITA S.A.
 ENCUESTA IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS Y PELIGROS**

FECHA: _____ LUGAR: _____ PROCESO: _____
 NOMBRE: _____ SEXO: _____
 EDAD: _____ NIVEL DE ESCOLARIDAD: _____
 ESTADO CIVIL: _____ LUGAR DE RESIDENCIA: _____
 CARGO: _____ TIPO DE CONTRATO: _____
 TIEMPO DE CONTRATO: _____

El contenido de esta encuesta es confidencial y será manejado exclusivamente por el personal encargado de SST. Agradecemos su colaboración, que nos ayudará a implantar las medidas preventivas para mejorar las condiciones de trabajo y seguridad en nuestro entorno laboral.

Por favor marque con una equis (X) y califique en una escala de **1 a 3** los peligros a los que, en su opinión, está expuesto en su lugar de trabajo en donde:

- **3 es Riesgo Alto.**
- **2 es Riesgo Medio.**
- **1 es Riesgo Bajo o Nulo.**

PELIGRO	1 Bajo	2 Medio	3 Alto
RIESGO BIOLÓGICO			
Virus			
Bacterias			
Hongos			
RIESGO QUÍMICO			
Polvos			
Gases			
RIESGO FÍSICO			
Ruido			
RIESGO CONDICIONES DE SEGURIDAD			

Robos			
Atracos			
Accidentes de tránsito			
Asonadas y secuestros			
RIESGO PSICOSOCIAL			
Carga Mental			
Responsabilidad			
Horario de trabajo			
Relaciones Interpersonales.			
RIESGO BIOMECANICO			
Posturas Prolongadas			
Levantamiento de Cargas			
Movimientos Repetitivos			
RIESGO FENOMENOS NATURALES			
Lluvias			
Terremotos			
Sismos			

OTROS: ¿Cuáles?

Prioridades

De los peligros identificados, por favor indique los 3 que, a su juicio, son los más importantes de su puesto de trabajo:

1^a _____

2^a _____

3^a _____

OBSERVACIONES: Aquí puede indicar los aspectos que quiere que sean tenidos en cuenta de cara a mejorar la seguridad de su puesto de trabajo.

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Anexo 3. Lista de Chequeo

LISTA DE CHEQUEO

Riesgos Laborales en la Compañía Mi Bodeguita

Item inspeccionados: Riesgos SST	Fecha: 14/09/2021
Puntos chequeados:	Inspector: Diana Garavito

1. Riesgo Biológico			
¿Los trabajadores se encuentran expuestos al riesgo Biológico?	SI	NO	N/P
¿Cuáles son los riesgos más prevalentes?			
1. Virus			
2. Bacterias			
3. Hongos			
4. Picaduras			
5. Mordeduras			

2. Riesgo Químico			
¿Los trabajadores se encuentran expuestos al riesgo Químico?	SI	NO	N/P
¿Cuáles son los riesgos más prevalentes?			
1. Polvos Orgánicos e Inorgánicos			
2. Líquidos (nieblas y rocíos)			
3. Gases y Vapores			
4. Humos metálicos y no metálicos			
5. Material Particulado			
6. Fibras			

3. Riesgo Físico			
¿Los trabajadores se encuentran expuestos al riesgo Físico?	SI	NO	N/P
¿Cuáles son los riesgos más prevalentes?			
1. Ruido (impacto, intermitente, continuo)			
2. Iluminación (exceso o deficiencia)			
3. Vibración (cuerpo entero, segmentaria)			
4. Temperaturas Extremas (Calor y Frio)			
5. Presión Atmosférica (normal o ajustada)			
6. Radiaciones Ionizantes (rayos X, beta, gama y alfa)			
7. Radiaciones no ionizantes (ultravioleta, infrarroja)			

4. Riesgo de Condiciones de Seguridad			
¿Los trabajadores se encuentran expuestos al riesgo de condiciones de Seguridad?	SI	NO	N/P
¿Cuáles son los riesgos más prevalentes?			
1. Mecánico (elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar, materiales proyectados sólidos o fluidos)			
2. Eléctrico (alta y baja tensión, estática)			
3. Locativo (almacenamiento, superficies de trabajo (irregularidades, deslizantes, con diferencia del nivel) condiciones de orden y aseo, caídas de objeto)			
4. Tecnológico (explosión, fuga, derrame, incendio)			
5. Accidentes de Transito			
6. Públicos (Robos, atracos, asaltos, atentados, desorden público, etc.)			
7. Trabajos en Alturas			
8. Espacios Confinados			

5. Riesgo Psicosocial			
¿Los trabajadores se encuentran expuestos al riesgo Psicosocial?	SI	NO	N/P
¿Cuáles son los riesgos más prevalentes?			
1. Gestión organizacional (estilo de mando, pago, contratación, participación, inducción y capacitación, bienestar social, evaluación del desempeño, manejo de cambios)			
2. Características de la organización del trabajo (comunicación, tecnología, organización del trabajo, demandas cualitativas y cuantitativas de la labor)			
3. Características del grupo social del trabajo (relaciones, cohesión, calidad de interacciones, trabajo en equipo)			
4. Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la tarea, demandas emocionales, sistemas de control, definición de roles, monotonía, etc.)			
5. Interface persona tarea (conocimientos, habilidades con relación a la demanda de la tarea, iniciativa, autonomía y reconocimiento, identificación de la persona con la tarea y la organización)			
6. Jornada de trabajo (pausas, trabajo nocturno, rotación, horas extras, descansos)			

6. Riesgo Biomecánico			
¿Los trabajadores se encuentran expuestos al riesgo Biomecánico?	SI	NO	N/P
¿Cuáles son los riesgos más prevalentes?			
1. Postura (prologada mantenida, forzada, anti gravitacionales)			

2. Esfuerzo			
3. Movimiento repetitivo			
4. Manipulación manual de cargas			

7. Riesgo Fenómenos Naturales			
¿Los trabajadores se encuentran expuestos al riesgo Fenómenos Naturales?	SI	NO	N/P
¿Cuáles son los riesgos más prevalentes?			
1. Sismo			
2. Terremoto			
3. Vendaval			
4. Inundación			
5. Derrumbe			
6. Precipitaciones, (lluvias, granizadas, heladas)			

Observaciones

NOTA: N/P =no presenciado

Anexo 4. Matriz de Identificación de Peligros y Valoración del Riesgo (GTC-45)

MATRIZ DE IDENTIFICACION DE PELIGROS EMPRESA MI BODEGUITA																																				
FECHA DE ACTUALIZACION		SEPTIEMBRE 2021		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA																				
FECHA DE ACTUALIZACION		SEPTIEMBRE 2021		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA																				
FECHA DE ACTUALIZACION		SEPTIEMBRE 2021		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA		SEMIOTRABA																				
Operarios	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA	CARGA																			
																		DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO	DESCRIPCION DEL PELIGRO			
																		CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS	CAUSAS		
																		EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	EFECTOS	
																		SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	SEVERIDAD	
																		FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA
																		EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	EXPOSICION	
																		CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	
																		CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL	
																		FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	FECHA DE EVALUACION	

Anexo 5. Formato divulgación del programa.

MI BODEGUITA		SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO			Página 1 de 1	
		REGISTRO DE ASISTENCIA			Fecha 25-10-2021	
TIEMPO	HORA DE INICIO				HORA FINALIZACIÓN	
TIPO	CAPACITACIÓN <input type="checkbox"/>	REUNION <input type="checkbox"/>				
TEMA DE CAPACITACIÓN		AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES				
No.	NOMBRE	NUMERO DE CEDULA	CARGO	FIRMA		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Anexo 6. Programa de Autocuidado

PROGRAMA DE AUTOCUIDADO MI BODEGUITA



CONTENIDO

1. Objetivo del programa.
2. Objetivos Específicos.
3. Alcance.
4. Cronograma de Actividades.
5. Indicadores de Cumplimiento del Programa.
6. Metas del Programa
7. Que es el Autocuidado, algunas definiciones.
 - 7.1. ¿Cómo me puedo cuidar?
 - 7.2. ¿Cómo trabajador, sé a qué riesgos estoy expuesto?
8. Conceptos de Riesgo, Peligro y Consecuencia.
9. Factores de Riesgo.
 - 9.1. Riesgo Químico.
 - 9.2. Riesgo Físico.
 - 9.3. Riesgo Biológico.
 - 9.4. Riesgo Condiciones de Seguridad.
 - 9.5. Riesgo Psicosocial.
 - 9.6. Riesgo Fenómenos Naturales.
 - 9.7. Riesgo Biomecánico.
10. Recomendaciones Básicas de Seguridad.
 - 10.1 Uso de los EPPS.
 - 10.2 Realiza las Pausas Activas.
 - 10.3 Lávate las manos frecuentemente.
 - 10.4 Claves para Prevenir la Trasmisión de Enfermedades

10.5 Cúídate, Valora tu Vida.

10.6 Fíjate como debes levantar una carga adecuadamente.

11. Importancia de la seguridad Vial.

11.1 Conoce algunas señales de Transito

12. Actividades a desarrollar en la implementación del programa.

1. OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer los factores de riesgos asociados a la tarea y desarrollar actividades que permitan la promoción, prevención y control de la salud del colaborador, protegiéndolo de los factores de riesgos laborales.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover actividades recreativas que fomenten el autocuidado en los colaboradores de mi bodeguita, con el fin de prevenir accidentes o enfermedades laborales.
- Fortalecer las relaciones interpersonales con el fin de enriquecer el clima laboral, promover la salud y el cuidado personal y grupal en los colaboradores de mi bodeguita.

3. ALCANCE

Este programa va dirigido a todo el personal de la empresa Mi Bodeguita, siendo 15 personas involucradas, que por sus actividades diarias se exponen a Factores de riesgo laborales.

4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2022

Se proponen dos actividades por mes para la realización de las mismas cada 15 días o semana intermedia.

Antes de cada actividad se debe realizar charla introductoria para recordar temas referentes el autocuidado.

Actividad	Mes	Evidencia	Responsable
Presentación del programa 1. Actividad lúdica ¿Que es el autocuidado?	Enero-Julio Primera semana de enero Primera semana de julio	Registro de asistencia, Registro fotográfico	Encargado SST
Charla introductoria 2. Actividad lúdica ¿cómo te cuidas?	Enero-Julio Tercera semana de enero Tercera semana de julio		
Charla introductoria 1. Actividad lúdica ¿Cómo me puedo cuidar?	Febrero-agosto Primera semana de febrero Primera semana de agosto	Registro de asistencia, Registro fotográfico	Encargado SST

Charla introductoria 2. Actividad lúdica ¿Se a qué riesgos estoy expuesto en mi lugar de trabajo?	Febrero-agosto Tercera semana de febrero Tercera semana de agosto		
Charla Introductoria 1. Actividad lúdica diferencias entre riesgos y peligros.	Marzo-septiembre Primera semana de marzo Primera semana de septiembre	Registro de asistencia, Registro fotográfico	Encargado SST
Charla introductoria 1. Actividad lúdica Factores de Riesgo Laborales.	Marzo-septiembre Tercera semana de marzo Tercera semana de septiembre		
Charla Introductoria 1. Actividad lúdica. Riesgo Biológico	Abril-octubre Primera semana de abril Primera semana de octubre	Registro de asistencia, Registro fotográfico	Encargado SST
Charla Introductoria 2. Actividad lúdica Di si al lavado de manos.	Abril-octubre Tercera semana de abril Tercera semana de octubre		
Charla Introductoria 1. Actividad lúdica Riesgo Condiciones de Seguridad Yo me quiero Yo me cuido.	Mayo-noviembre Primera semana de mayo Primera semana de noviembre	Registro de asistencia, Registro fotográfico	Encargado SST
Charla Introductoria 2. Actividad lúdica Seguridad Vial	Mayo-noviembre Tercera semana de mayo		

y normas de tránsito	Tercera semana de noviembre		
Charla Introductoria 1. Actividad lúdica importancia del uso de los EPP.	Junio-diciembre Primera semana de junio Primera semana de diciembre	Registro de asistencia, Registro fotográfico	Encargado SST
Charla Introductoria 2. Actividad lúdica Importancia de realizar las pausas activas	Junio-diciembre Tercera semana de junio Tercera semana de diciembre		

5. INDICADORES DE CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA

Indicador de asistencia

$$\text{Asistencia} = \%As = (\text{NPC}/\text{NPA}) * 100$$

Donde:

- NPC: Número de personas convocadas.
- NPA: Número de personas efectivamente asistieron al curso.

Estándar sugerido:

Sobre un 90% de asistencia efectiva.

Este indicador de capacitación permite replantearse las estrategias de difusión de la capacitación, el interés general de las personas, posibilidades reales de asistencia (dejando sus labores habituales para asistir a las capacitaciones) entre otros.

Indicador de porcentaje de aprobación de la capacitación

$$\text{Porcentaje de aprobación} = \%Ap = (\text{Ap}/\text{NPA}) * 100$$

Donde:

- Ap: número de personas aprobadas.
- NPA: Número de personas efectivamente asistieron al curso.

Estándar sugerido:

Superior al 90%.

Comentarios:

La aprobación es una (entre otras) de las vías por las cuales la persona demuestra haber adquirido algunas competencias. La aprobación se entenderá como el resultado exitoso y coherente entre la metodología de enseñanza/aprendizaje y el logro de aprendizajes esperados, que supone un mejoramiento en el desempeño de la persona en sus funciones diarias.

Indicador de porcentaje de conductas aprendidas

$$\text{Porcentaje de conductas aprendidas} = \%CA = (\text{NCD}/\text{NTCE}) * 100$$

Donde:

- NCD: número de conductas demostradas por la persona.
- NTCE: Número total del conductas esperadas, o también llamados aprendizajes esperados.

Estándar sugerido:

Superior al 90%.

Este indicador permite evaluar el nivel de cambio conductual de la persona luego de haber asistido a una actividad de capacitación, así como también el nivel de transferencia al puesto de trabajo.

Indicador de Cumplimiento

$$\text{CPC} = (\text{CCC} / \text{CTCP}) * 100$$

Donde:

- CCC= Cantidad de capacitaciones culminadas
- CTCP= Cantidad total de capacitaciones planificadas

El índice de cumplimiento muestra cuántos colaboradores dentro de la organización recibieron capacitación, dentro de un período determinado.

Tasa de cobertura (TCC)

$$\text{CC} = (\text{CTC} / \text{CTP})$$

Donde:

- CTC= Cantidad de Trabajadores capacitados
- CTP= Cantidad de Trabajadores promedio

La tasa de cobertura muestra el alcance de la capacitación. Es decir, mide el porcentaje de la población alcanzada.

Inversión por empleado (ICE)

$$\text{ICE} = (\text{CDIC} / \text{CPE})$$

Donde:

- CDIC= Cantidad de dinero invertido en capacitación
- CPE= Cantidad promedio de empleados

La medición de la inversión por empleados te mostrará el costo de capacitación por empleado en un período determinado.

6. METAS DEL PROGRAMA

Dentro de las principales metas que se esperan alcanzar con el programa son:

- A febrero de 2022 se desea lograr que los trabajadores de la empresa Mi Bodeguita identifiquen plenamente los peligros y los factores de riesgos asociados a sus actividades laborales.
- Al mes junio de 2022 se quiere que todos los colaboradores de la empresa Mi Bodeguita normalicen y mantengan hábitos de autocuidado en los diferentes entornos (casa, calle, trabajo) que favorezcan la minimización de riesgos promotores de accidentes y enfermedades laborales.
- A diciembre de 2022 se espera fortalecer las relaciones interpersonales, enriquecer el clima laboral y mantener la salud de los trabajadores de la empresa Mi Bodeguita.

7. ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

VEAMOS VARIAS DEFINICIONES...

El autocuidado es una actitud de respeto y amor hacia sí mismo, que repercute de manera positiva sobre el entorno: familia y comunidad.

La Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover, mantener la salud, prevenir enfermedades y afrontar las enfermedades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica, el cual abarca aspectos que incluyen higiene, nutrición, estilo de vida, factores ambientales y socioeconómicos”.

Según el Consejo general de Colegios Oficiales Farmacéuticos precisa: El “autocuidado” se puede definir como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución.

7.1. ¿CÓMO ME PUEDO CUIDAR?

Cuidarse es preguntarte “¿qué necesito?” y actuar sin postergar para “cuando tenga tiempo”. Es así, que lo primero que hay que entender es que el autocuidado es algo muy personal, y lo que se haga para cultivarlo depende de cada una de las

necesidades y gustos particulares. Cuidarse a sí mismo significa identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales.



7.2. ¿CÓMO TRABAJADOR, SÉ A QUÉ RIESGOS ESTOY EXPUESTO?

ANALIZA Y CUÉNTANOS....



8. CONCEPTOS DE RIESGO, PELIGRO Y CONSECUENCIA.

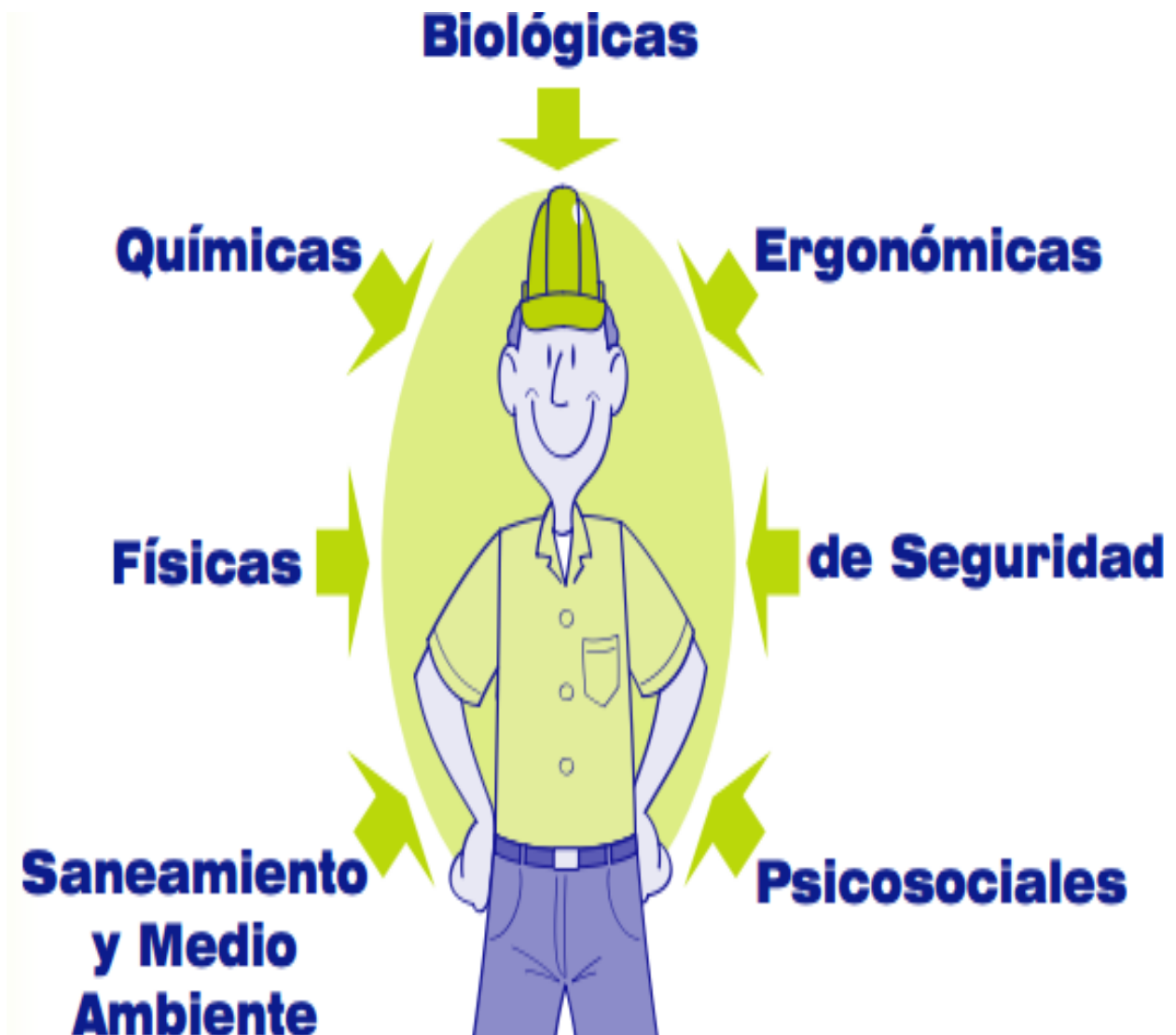
RIESGO: Combinación de la probabilidad de que ocurra un evento o exposición peligroso, y la severidad de lesión o enfermedad, que puede ser causado por el evento o la exposición.

PELIGRO: Fuente, situación o acto con potencial de daño en términos de enfermedad o lesión a las personas, o una combinación de estos.

CONSECUENCIA: Resultado, en términos de lesión o enfermedad, de la materialización de un riesgo.

9. FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo laboral nos hablan de aquel elemento o grupos de elemento que podrían provocar una situación capaz de provocar algún tipo de daño en el trabajador.



9.1. RIESGO QUÍMICO:

Son aquellas condiciones con elevado potencial de causar daño a la salud ocupacional del trabajador debido a la exposición indebida a agentes químicos.

Es decir, es aquel que se genera por la exposición no controlada por contaminantes químicos, los cuales pueden causar efectos graves en el medio ambiente y en ocasiones produciendo la muerte de los seres humanos que se han expuesto de forma indebida.



9.2. RIESGO FÍSICO:

Se encuentran presentes en el ambiente laboral y pueden ocasionar efectos sobre la salud de las personas expuestas, de acuerdo con su intensidad y el tiempo de exposición. Son fenómenos que se asocian a manifestaciones de diferentes tipos de energía (mecánica, térmica, electromagnética, etc.).



9.3. RIESGO BIOLÓGICO

Fuente de origen biológico con potencial de daño mediante la exposición a diferentes agentes, los cuales pueden causar infecciones, alergias, parasitosis o intoxicaciones.



9.4. RIESGO CONDICIONES DE SEGURIDAD

Se consideran condiciones de seguridad aquellas condiciones materiales que pueden dar lugar a accidentes de trabajo. Son factores de riesgo derivados de las condiciones de seguridad los elementos que, estando presentes en las condiciones de trabajo, pueden producir daños a la salud del trabajador.



9.5. RIESGO PSICOSOCIAL

Los factores psicosociales son definidos como interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización por una parte y, por otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.



9.6. RIESGO FENÓMENOS NATURALES



Un riesgo natural es la probabilidad de que un territorio y la sociedad que habita en ella, se vean afectados por episodios naturales de rango extraordinarios. Es la probabilidad de que ocurra un evento o catástrofe en el medio ambiente; bien sea, por un fenómeno propio de la naturaleza o por la acción del hombre que lo genere.

9.7. RIESGO BIOMECÁNICO

Se define como la probabilidad de sufrir un evento adverso e indeseado (accidente o enfermedad) en el trabajo, condicionados por factores como: Movimientos repetitivos, Posturas, Esfuerzo, Manipulación manual de Cargas



10. RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD

10.1 USA LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL



10.2 REALIZA LAS PAUSAS ACTIVAS



10.3 LAVA TUS MANOS



10.4 CLAVES PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES.

- Si tiene síntomas de resfriado use tapabocas.
- Al toser o estornudar, cubrirse boca y nariz con el antebrazo.
- Evite el contacto de las manos con los ojos, nariz y boca
- No se exponga a cambios bruscos de temperatura
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite saludar de beso y apretón de manos.

10.5 CÚDATE, VALORA TU VIDA.

5 REGLAS DE ORO PORQUE LA VIDA VALE ORO


	En las zonas de circulación, la prelación siempre la tendrán los peatones.		Durante la conducción absténgase de utilizar equipos de comunicación.		Al conducir vehículos al interior de la Organización, respetar el límite de velocidad de 5 km/h.
	Identificar y atender la señalización ubicada en las zonas de peligro.		No distraerse en zonas de tránsito de vehículos.		

PESV Plan Estratégico de Seguridad Vial

10.6 FÍJATE COMO DEBES LEVANTAR UNA CARGA ADECUADAMENTE

¿CÓMO LEVANTAR PESO ADECUADAMENTE?

OPCIÓN 1



- 1 Acércate al objeto.
- 2 Levántalo con la espalda recta.
- 3 Apóyalo en tu rodilla.
- 4 Utiliza la fuerza de tus piernas.
- 5 Párate.

OPCIÓN 2



- 1 Acércate en cuclillas.
- 2 Inclina el objeto un poco.
- 3 Cógelo bien.
- 4 Utiliza la fuerza de tus piernas.
- 5 Párate.

11. **IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD VIAL**

La misión de la seguridad vial es prevenir accidentes de tránsito, es importante aprender sobre Seguridad Vial para fomentar y garantizar el respeto y preservación de la propia vida y la de los demás en las vías públicas; ya sea al conducir, caminar por las calles, abordar un vehículo como pasajeros o simplemente cuando salimos a trabajar o a pasear.



5 TIPS PARA SER UN PEATÓN RESPONSABLE

1. Cuida tu vida y la de los demás en la vía pública.
2. Siempre cruza por el paso peatonal.
3. Avanza cuando el semáforo lo indique.
4. Mira a la derecha e izquierda antes de cruzar.
5. Respeta las señales de tránsito.

11.1 CONOCE ALGUNAS SEÑALES DE TRÁNSITO

Señales Preventivas



Señales Reglamentarias



Señales Informativas



Fuente: Fondo de Prevención Vial - Ministerio de Transporte, Reglamento Código de Tránsito

Aplicar las normas y respetarlas, la clave para evitar más muertes por tránsito.

12. Actividades a desarrollar en la implementación del programa.

En este caso se proponen cuatro actividades que se pueden desarrollar en los diferentes días, semanas o meses correspondientes al año. Serán implementadas y distribuidas según criterio de la persona encargada o responsable de SST.

Primera Semana

Tema: EL AUTOCUIDADO

Actividades: Presentación del proyecto a los trabajadores de Mi Bodeguita
Charla de Capacitación y actividad lúdica la importancia del autocuidado y hábitos saludables.

Juego de preguntas y respuestas.

Evaluación del tema.

Objetivo: Relacionar al trabajador con diferentes conceptos de autocuidado.

Materiales: Medios Audiovisuales, carteleras.



Segunda Semana

Tema: Como te cuidas, (en la casa, calle, trabajo)

Actividades: Charla Introdutoria del Autocuidado

Actividad Lúdica “Enséñame como te cuidas” En esta actividad los participantes tendrán 3 post-it de diferentes colores, en cada uno de ellos escribirá de manera separada como se cuida en casa, en la calle y en el trabajo, Posterior a esto se compartirán las respuestas y se brindarán pautas para el autocuidado en cada uno de los lugares.

Objetivo: Identificar que tanto conocen los trabajadores sobre los riesgos presentes en los diferentes entornos.

Materiales: Presentaciones en medio audiovisual o carteleras, Post-it de colores, Esfero o Lápiz.



Tercera Semana

Tema: Como me puedo cuidar

Actividades: Charla Introductoria del Autocuidado

Actividad Lúdica Bingo del autocuidado. En esta actividad los participantes Tendrán cartones de bingo deben clasificar las actividades, en cada una de las categorías. Ejemplo (tomo una ducha-Físico) Se socializan respuestas y se evalúa la actividad.

Objetivo: Fomentar hábitos saludables en cada trabajador.

Materiales: Presentaciones en medio audiovisual o carteleras, Post-it de colores, Esfero o Lápiz.

Físico	Emocional	Social	Espiritual
Personal	Espacio	Financiero	Escuela/Trabajo

TOMÓ UNA DUCHA	VESTIDO DE UNA MANERA QUE ME HACE FELIZ	CONECTADO CON OTRAS PERSONAS O ANIMALES	PROCESÉ MIS SENTIMIENTOS	ME FELICITÉ
MEDITADO	COMÍ BUENA COMIDA	ESCUCHÉ MI CUERPO	ME DIVERTÍ	SOLICITE AYUDA
TOMÉ UN DESCANSO MUY NECESARIO	TOMÉ AGUA	<i>Sobreviví</i>	TOMÉ UN DESCANSO EN LAS REDES SOCIALES	ME TRATÉ
RESPIRÉ HONDO	DORMÍ TODO LO QUE NECESITABA	TOMÉ MEDIDAS PARA DETENER LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS	ME ABRACÉ	HICE ALGO QUE AMO
HABLÉ CON UN SER QUERIDO	ADMIRÉ LA NATURALEZA	ME PERMITÍ SENTIR	ESCRIBÍ EN MI DIARIO	PRACTIQUÉ LA AUTO-COMPAÑIÓN

Cuarta Semana

Tema: ¿Sé a qué riesgos estoy Expuesto en mi labor diaria?

Actividades: Charla Introductoria del tema

Actividad Lúdica sobre la percepción del riesgo.

En esta actividad los participantes inflaran un globo hasta que crean es conveniente evitando que este explote.

Objetivo: Identificar el Nivel de Confianza de cada trabajador y su percepción del riesgo.

Materiales: globos de colores.



REFERENCIAS

ARL SURA. (2015). Identificación y control de los agentes de Riesgo en el lugar de trabajo. https://www.arlsura.com/files/identificacion_control_riesgo.pdf

Bernal, G. (2021,03,23). Autocuidado, tiempo innegociable de bienestar. Doctor Akí/blog. <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/autocuidado-y-bienestar-ideas-e-importancia/>

Protek. (s.f). Cuál es la clasificación de riesgos laborales y cómo prevenirlos. <https://www.protek.com.py/novedades/clasificacion-de-riesgos/>

Select Business School. (2020,09,10). Siete tipos de riesgos laborales. <https://escuelaselect.com/siete-tipos-riesgos-laborales/>

Servicios Preventivos de Seguridad y Salud en el trabajo. (2019,09,28). Peligro y Riesgo, diferencia y relación. <http://www.sepresst.com.mx/2019/09/28/peligro-y-riesgo-diferencia-y-relacion/>