
	PLAN DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO	SST-POL-011
	PROCESO	GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	PÁGINA	No. 1 de 8


PLAN DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

1. OBJETIVO	
1.1. Objetivo general	Capacitar a los trabajadores sobre seguridad y salud en el trabajo, basado en los factores de riesgos laborales, de las actividades de transporte y manejo de carga pesada.
1.2. Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar orientación e información relativa a los objetivos de la Empresa, su organización, funcionamiento, normas y políticas. • Propender por el desarrollo de una adecuada cultura de la prevención en cuanto a seguridad y salud en el trabajo. • Actualizar y ampliar los conocimientos requeridos en áreas especializadas de actividad. • Establecer actividades de promoción y prevención tendiente a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la labor desempeñada. • Suministrar una guía de las actividades encaminadas al mejoramiento continuo de las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores.
2. ALCANCE	
El diseño del programa de capacitación, es de aplicación para 17 personas, de sexo femenino y masculino, entre un rango de edad de 24 a 56 años, trabajadores expuestos ante los factores de riesgo concerniente a la actividad de prestación de servicios de transporte de carga pesada, del sector de Bucaramanga y su área metropolitana, ubicados en el Km 1,5 Anillo vial, Girón- Floridablanca, a quienes se les brindara orientación general sobre los riesgos, peligros, parámetros, guías, normas y procedimientos establecidos por la legislación colombiana sobre seguridad y salud en el trabajo.	
3. DEFINICIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación: Es la adquisición de conocimientos técnicos, teóricos y prácticos que van a contribuir al desarrollo del individuo en el desempeño de una actividad. La capacitación en la actualidad representa uno de los medios más efectivos para asegurar la formación permanente del recurso humano respecto a las funciones laborales que y deben desempeñar en el puesto de trabajo. Se manifiesta como un instrumento que enseña, desarrolla sistemáticamente y coloca en circunstancias de competencia a cualquier persona. Bajo este marco, la capacitación busca básicamente: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover el desarrollo integral del personal, y como consecuencia el desarrollo de la organización. ✓ Propiciar y fortalecer el conocimiento técnico necesario para el mejor desempeño de las actividades laborales. • Capacitación en condiciones de salud: Como parte fundamental de las campañas de medicina preventiva, el trabajador debe recibir elementos teóricos y prácticos de prevención y control de enfermedades comunes, profesionales, accidentes e 	

	PLAN DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO	SST-POL-011
	PROCESO	GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	PÁGINA	No. 2 de 8

incidentes y primeros auxilios.

- Capacitación en prevención: Para hacer capacitación en prevención se deben tener como base los manuales de seguridad, en los que se debe describir las normas y los procedimientos correctos del trabajo. Para su desarrollo debe establecerse la siguiente metodología: Identificar oficios, equipos interdisciplinarios, procedimientos, riesgos y elementos de protección personal.
- Condiciones de trabajo: Son el conjunto de variables subjetivas y objetivas que definen la realización de una labor concreta y el entorno en que esta se realiza e incluye el análisis de aspectos relacionados como la organización, el ambiente, la tarea, los instrumentos y materiales que pueden determinar o condicionar la situación de salud de las personas.
- Inducción: “La inducción es el proceso inicial por medio del cual se proporcionará al nuevo empleado la información básica que le permita integrarse rápidamente al lugar de trabajo. Es común que la inducción incluya: los valores de la organización, misión, visión y objetivos, políticas, horarios laborales, días de descanso, días de pago, prestaciones, historia de la empresa, servicios al personal, calidad, servicio al cliente y trabajo en equipo, visita a instalaciones, programas especiales, servicio de medicina preventiva, entre otros puntos. Este proceso de adaptación se da tanto en el puesto de trabajo como en la organización”
- Plan de capacitación: Es una estrategia indispensable para alcanzar los objetivos de la salud ocupacional, ya que habilita a los trabajadores para realizar elecciones acertadas en pro de su salud, a los mandos medios para facilitar los procesos preventivos y a las directivas para apoyar la ejecución de los mismos. La programación, por lo tanto, debe cobijar todos los niveles de la empresa para asegurar que las actividades se realicen coordinadamente. Se trata de permitir que las personas reconozcan las creencias, actitudes, opiniones y hábitos que influyen en la adopción de estilos de vida sanos, alentando a las personas a ejercer el control sobre su propia salud y a participar en la identificación de problemas y mejoramiento de las condiciones de trabajo.
- Peligro: Fuente, situación o acto con potencial de daño en términos de enfermedad o lesiones a las personas, o una combinación de estos. 3.8. Factor de Riesgo: Cualquier elemento, material o condición presente en los ambientes laborales de los establecimientos que ofrecen servicios de estética ornamental que por sí mismo, o en combinación puede producir alteraciones negativas en la salud de los trabajadores y usuarios, cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación o control de dicho factor.
- Riesgo químico: Son todos aquellos elementos y sustancias que, al entrar en contacto con el organismo, bien sea por inhalación, absorción o ingestión, pueden provocar intoxicación, quemaduras o lesiones sistémicas, según el nivel de concentración y el tiempo de exposición.
- Riesgo biológico: En este caso encontramos un grupo de agentes orgánicos, animados o inanimados como los hongos, virus, bacterias, parásitos, pelos, plumas, polen (entre otros), presentes en determinados ambientes laborales, que pueden

	PLAN DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO	SST-POL-011
	PROCESO	GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	PÁGINA	No. 3 de 8

desencadenar enfermedades infectocontagiosas, reacciones alérgicas o intoxicaciones al ingresar al organismo.

- **Enfermedad laboral:** Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales serán reconocidas como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes.
- **Accidente laboral:** Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de Órdenes del empleador, o contratante durante la ejecución de una labor bajo su Autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo. Igualmente se considera accidente de trabajo el que se produzca durante el traslado de los trabajadores o contratistas desde su residencia a los lugares de trabajo o viceversa, cuando el transporte lo suministre el empleador. También se considerará como accidente de trabajo el ocurrido durante el ejercicio de la función sindical, aunque el trabajador se encuentre en permiso sindical siempre que el accidente se produzca en cumplimiento de dicha función. De igual forma se considera accidente de trabajo el que se produzca por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de trabajadores de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión.


4. FINES DEL PLAN DE CAPACITACIÓN

Siendo su propósito general impulsar la promoción y prevención de riesgos laborales, el programa se llevará a cabo para contribuir a:

- Estimular interés sobre los beneficios de aplicar un sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo con relación a las actividades laborales.
- Participación activa ante medidas con iniciativa propia para emplear técnicas de auto cuidado ante los factores de riesgo, condiciones inseguras.
- Generar conductas positivas que mejoren el clima de trabajo, la productividad, la calidad, la salud física y mental, para ayudar a prevenir accidentes y enfermedades laborales.
- Fortalecer la capacidad de los trabajadores de identificar los factores de riesgos, presentes en la actividad.

5. METAS

- Capacitar al 100% de los trabajadores que se refieren en el alcance de este programa.
- Cumplir con el 80% de las actividades establecidas, en el cronograma.
- Que las evaluaciones realizadas pos capacitación tengan puntajes mayores a cuatro.

	PLAN DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO	SST-POL-011
	PROCESO	GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	PÁGINA	No. 4 de 8

Indicadores

Indicador	Gestión
% de trabajadores que reciben capacitación	No de trabajadores capacitados / No total de trabajadores x 100 Se espera una cobertura del 100%
Capacitación y entrenamiento	Realizadas / Programadas x 100 Se espera una cobertura del 80%
Efectividad del aprendizaje en nota	$((NF-NI)/NI)*100$ •NF: Nota final o sumativa. •NI: Nota inicial o diagnóstica. Superior al 70%. Es decir que el total de la población evaluada, el 70 % tendrá nota superior a cuatro

6. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN


- Presentación y análisis de casos reales con el uso de herramientas como (fotos o videos) de accidentes y enfermedades derivados de su actividad.
- Realizar talleres didácticos.
- Metodología de exposición – diálogo

7. TIPOS, MODALIDADES Y NIVELES DE CAPACITACION

7.1. Tipos de capacitación

- Capacitación Inductiva: Es aquella que se orienta a facilitar la integración del nuevo colaborador, en general como a su ambiente de trabajo, en particular. Normalmente se desarrolla como parte del proceso de Selección de Personal, pero puede también realizarse previo a esta. En tal caso, se organizan programas de capacitación para postulantes y se selecciona a los que muestran mejor aprovechamiento y mejores condiciones técnicas y de adaptación.
- Capacitación Preventiva: Es aquella orientada a prever los cambios que se producen en el personal, toda vez que su desempeño puede variar con los años, sus destrezas pueden deteriorarse y la tecnología hacer obsoletos sus conocimientos. Esta tiene por objeto la preparación del personal para enfrentar con éxito la adopción de nuevas metodologías de trabajo, nueva tecnología o la utilización de nuevos equipos, llevándose a cabo en estrecha relación al proceso de desarrollo empresarial.
- Capacitación Correctiva: Como su nombre lo indica, está orientada a solucionar “problemas de desempeño”. En tal sentido, su fuente original de información es la Evaluación de Desempeño realizada normal mente en la empresa, pero también los estudios de diagnóstico de necesidades dirigidos a identificarlos y determinar cuáles son factibles de solución a través de acciones de capacitación.

7.2. Modalidades de Capacitación

	PLAN DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO	SST-POL-011
	PROCESO	GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	PÁGINA	No. 5 de 8

Los tipos de capacitación enunciados pueden desarrollarse a través de las siguientes modalidades:

- **Formación:** Su propósito es impartir conocimientos básicos orientados a proporcionar una visión general y amplia con relación al contexto de desenvolvimiento.
- **Actualización:** Se orienta a proporcionar conocimientos y experiencias derivados de recientes avances científico – tecnológicos en una determinada actividad.
- **Especialización:** Se orienta a la profundización y dominio de conocimientos y experiencias o al desarrollo de habilidades, respecto a un área determinada de actividad.
- **Perfeccionamiento:** Se propone completar, ampliar o desarrollar el nivel de conocimientos y experiencias, a fin de potenciar el desempeño de funciones técnicas, profesionales, directivas o de gestión.
- **Complementación:** Su propósito es reforzar la formación de un colaborador que maneja solo parte de los conocimientos o habilidades demandados por su puesto y requiere alcanzar el nivel que este exige.

7.3. Niveles de capacitación

Tanto en los tipos como en las modalidades, la capacitación puede darse en los siguientes niveles:

- **Nivel Básico:** Se orienta a personal que se inicia en el desempeño de una ocupación o área específica en la Empresa. Tiene por objeto proporcionar información, conocimientos y habilidades esenciales requeridos para el desempeño en la ocupación.
- **Nivel Intermedio:** Se orienta al personal que requiere profundizar conocimientos y experiencias en una ocupación determinada o en un aspecto de ella. Su objeto es ampliar conocimientos y perfeccionar habilidades con relación a las exigencias de especialización y mejor desempeño en la ocupación.
- **Nivel Avanzado:** Se orienta a personal que requiere obtener una visión integral y profunda sobre un área de actividad o un campo relacionado con esta. Su objeto es preparar cuadros ocupacionales para el desempeño de tareas de mayor exigencia y responsabilidad dentro de la empresa.


8. ACCIONES A DESARROLLAR

Las acciones para el desarrollo del programa de capacitación permitirán que los trabajadores mejoren sus condiciones de trabajo, para prevenir factores de riesgos y enfermedades laborales, para eso se considera capacitar en los siguientes módulos y temas:

8.1. MÓDULO 1: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

TEMAS:

- Sistema general de Riesgos Laborales (Ley 1562 de 2012)
- Legislación de la actividad.
- Seguridad y Salud en el Trabajo en la actividad de belleza en el sector

	PLAN DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO	SST-POL-011
	PROCESO	GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	PÁGINA	No. 6 de 8

informal.

- Medicina Preventiva en la actividad de manejo y transporte de carga pesada.

TÉCNICAS

- Presentación por parejas: Permite el conocimiento y la integración de los participantes del grupo.
- Cartelera Colectiva: Permite tener a la vista y dejar escritas las ideas, opiniones o acuerdos de un grupo, en forma de resumida y ordenada; esta técnica permite que todo lo que se discutió a lo largo de una sesión educativa quede por escrito y los participantes puedan retomar las ideas, reflexiones, acuerdos o conclusiones.
- Charla Educativa: Con la que se desarrolla un tema en forma continuo y ordenado, se caracteriza por la participación del grupo e interacción con el facilitador.

8.2. MÓDULO 2: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

TEMAS:

- Definición de seguridad industrial
- Accidente laboral en las actividades prestación de servicios en manejo y transporte de carga pesada.
- Peligro y denominación de los peligros.
- Riesgos de inseguridad (Caída de objetos, accidentes de tránsito).
- Identificación de Peligros, Valoración de riesgos, e implementación de controles, condiciones y actos inseguros


TÉCNICAS

- Sociodrama: Consiste en la representación de un hecho o situación donde se muestran problemas o situaciones parecidas a la vida real.
- Estudio de Caso: Permite llegar a conclusiones o a formular alternativas sobre una situación o problema real que conocen o con la que se identifican los participantes.
- Charla Educativa: Con la que se desarrolla un tema en forma continuo y ordenado, se caracteriza por la participación del grupo e interacción con el facilitador.

8.3. MÓDULO 3: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

TEMAS:

- La Higiene Industrial en las actividades carga.
- Definición de enfermedad Laboral.
- Ergonomía en las actividades de carga
- Higiene Postural.
- Pausas Activas.
- Enfermedades generadas por el riesgo ergonómico.
- Autocuidado y salud en el trabajo
- Hábitos saludables.
- Uso de Elementos de Protección Personal

	PLAN DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO	SST-POL-011
	PROCESO	GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	PÁGINA	No. 7 de 8

TÉCNICAS

- Sociodrama: Consiste en la representación de un hecho o situación donde se muestran problemas o situaciones parecidas a la vida real.
- Estudio de Caso: Permite llegar a conclusiones o a formular alternativas sobre una situación o problema real que conocen o con la que se identifican los participantes.
- Charla Educativa: Con la que se desarrolla un tema en forma continuo y ordenado, se caracteriza por la participación del grupo e interacción con el facilitador.

9. RECURSOS

HUMANOS:

Este se conformará por un grupo de personas, con experiencia en seguridad y salud en el trabajo, participando como facilitadores y expositores especializados en la materia

MATERIALES:

- DOCUMENTOS TÉCNICO – EDUCATIVO: Guías, folletos, rotafolios y fotocopias con temas concernientes a los temas a capacitar.
- OTRO: Cartulinas, marcadores, resma de papel.

EQUIPOS:

- Computador,
- Video Beam
- OTROS: TABLERO


10. EVALUACION.

Los asistentes a las capacitaciones del presente programa se evaluarán al final de la capacitación, con el fin de medir su efectividad.

11. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES A DESARROLLAR	MESES					
	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Capacitación MÓDULO 1: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO						
Capacitación MÓDULO 2: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES						
Capacitación MÓDULO 3: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES						
Que es el COPASST, importancia y funciones						
Que es el Comité de convivencia laboral, importancia y funciones						
Capacitación PVE por Riesgo Físico hipoacusia						
Capacitación PVE por Riesgo Biomecánico						
Capacitación programa de seguridad vial						
Capacitación Riesgo Mecánico por izaje de cargas						

12. CONTROL DE CAMBIOS

	PLAN DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO	SST-POL-011
	PROCESO	GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	PÁGINA	No. 8 de 8

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CAMBIOS REALIZADOS
01	Septiembre 25 de 2019	Creación del documento

Nota: Este plan de capacitación fue realizado bajo los lineamientos de la ESCUELA DE ORGANIZACIÓN INDUSTRIAL.

<https://www.eoi.es/blogs/mintecon/2013/05/14/modelo-de-un-plan-de-capacitacion-2/>