



**PROGRAMA  
EN MIEMBRO**

<b>TEMA</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>OBJETIVO(S)</b>
Pausas activas en el trabajo	Cuídate, toma una pausa en tu día.	Implementar un programa de pausas activas durante la jornada laboral con el fin de disminuir molestias osteomusculares
Programa de acondicionamiento físico	Más activos, más vivos	Implementar un programa de acondicionamiento físico en el convento Avemaría como medio de prevención para las molestias osteomusculares, manteniendo optima la condición física del personal de servicios generales para el buen desempeño de su trabajo y mejorar su salud

<p>Manejo manual de cargas</p>	<p>Aun estas a tiempo manipula bien tus cargas</p>	<p>Concientizar al personal de servicios generales sobre técnicas, normas y procedimientos relacionados con la manipulación manual de cargas con el fin de evitar lesiones musculoesqueléticas a nivel de miembros superiores</p>
<p>Higiene postural/ lesiones por esfuerzo</p>	<p>Cuidemos nuestra postura</p>	<p>Concientizar al personal de servicios generales sobre las posturas que debe realizar en su puesto de trabajo de manera adecuada evitando lesiones musculoesqueléticas por esfuerzos</p>

**PLAN DE CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉNICOS SUPERIORES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERALES DEL CONVENIO**

<b>ESTRATEGIA DIDÁCTICA</b>	<b>MÉTODO</b>
Juego director de la orquesta	<p>Explicar el tema central “pausas activas” luego realizar la actividad de la siguiente manera: sentados formando un círculo se encuentra el personal de servicios generales, previamente el coordinador de la actividad escogerá un representante #1 del mismo grupo, quien se hará a un lado. En el grupo que queda se escogerá otro representante #2 para enseñarle los ejercicios propuestos y el resto de participantes lo imitará. La función del representante #1 es adivinar cuál es director de la orquesta. Al finalizar se hará una retroalimentación de los ejercicios que se practicaron dentro de la actividad.</p>
Juego la escalera	<p>La idea es que por medio de una escalera se propongan ejercicios de calentamiento, ejercicios de fortalecimiento y estiramientos musculares, donde tendrá un contenido de 10 actividades por cada fase. Los participantes deberán lanzar un dado y correr la ficha asignada la cantidad de casillas indicadas en el número del dado, por cada número se encontrara un ejercicio a realizar.</p>

Juego de roles	<p>Explicar el manejo adecuado de las cargas. A cada persona se le asigna una carga y se le pedirá que realice el levantamiento o el manejo de carga, la idea es que el grupo identifique si lo está haciendo bien o mal. Después de esto se realizara una retroalimentación de cuál es la manera adecuada para realizar dicha tarea.</p>
Juego de memoria	<p>A todos los participantes se les reparte una guía de aprendizaje (folleto) con el tema a desarrollar. Después de esto se les entregara una cartulina en donde todos en grupo a través de un mapa mental deberán plasmar lo que aprendieron.</p>

**QUELÉTICOS  
NTO AVEMARÍA**



<b>MATERIALES</b>	<b>PERSONAL REQUERIDO</b>	<b>CONTENIDO</b>
sillas	Personal de servicios generales del Convento Ave maría	Antes de iniciar la actividad se explicara a manera de exposición por medio de una cartelera ¿Qué son las pausas activas?, los beneficios de realizar esas pausas durante la jornada laboral y el desarrollo de las tres fases (Inicial, central, y vuelta a la jornada laboral)
Escalera didáctica, dados, pesas, bandas elásticas, balones.	Personal de servicios generales del Convento Ave maría y un especialista en entrenamiento físico o un entrenador físico.	Actividad grupal por medio de una escalera didáctica basada en las tres fases importantes del programa de acondicionamiento físico. Se inicia con 10 ejercicios propuestos para la parte de calentamiento por medio de movilidad articular combinado con ejercicio cardiovascular, 10 para la fase central con diferentes ejercicios de fortalecimiento muscular para miembros superiores con (bandas elásticas, pesas, balones, etc...) y 10 para la fase de recuperación con estiramientos musculares.

<p>Diferentes ejemplos de cargas (bolsa de la basura, canecas con agua, carro de limpieza), video beam.</p>	<p>Personal de servicios generales del Convento Ave maría</p>	<p>En la presentación encontraran el tema central manipulación manual de cargas de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es la manipulación manual de cargas? y las posibles lesiones de la mala manipulación de cargas</li> <li>2. Se explicara de manera detallada las condiciones favorables para el adecuado manejo de la carga (El peso de la carga, posición de la carga con respecto al cuerpo, desplazamiento vertical de la carga, giros con el tronco, agarres de la carga, frecuencia de la manipulación, el transporte de la carga, inclinación del tronco, las fuerzas de empuje y tracción, tamaño de carga y superficie de la carga); además de realizar ejemplos prácticos para cada uno.</li> <li>3. Método para levantar una carga (1. Planificar el levantamiento, 2. Colocar los pies, 3. Adoptar la postura de levantamiento, 4. Agarre firme, 5. Levantamiento suave, 6. Evitar giros, 7. Carga pegada al cuerpo, 8. Depositar la carga); además de realizar ejemplos prácticos para cada uno.</li> </ol>
<p>Cartulina, marcadores, revistas, pegante.</p>	<p>Personal de servicios generales del Convento Ave maría</p>	<p>En el folleto se coloca ¿qué es la higiene postural? Y las lesiones por esfuerzos, el diseño del puesto de trabajo con todas las dimensiones de los utensilios de trabajo empleados por el personal de servicios generales que permitan su adaptación a las diferentes características de la población trabajadora (dimensiones antropométricas) y las normas de higiene (alternancia de brazo y como emplear adecuadamente los utensilios y equipos disponibles dentro de la organización)</p>

EVALUACIÓN	DURACIÓN	FECHA DE EJECUCIÓN	COSTO
Evaluación teórica/ practica para determinar si se cumplió con eficacia.	20 minutos	30-nov	\$252.000
Participación en la actividad, ejecución correcta de los ejercicios.	30 minutos	29-nov-20	\$350.000

Formato de evaluación con preguntas (5 cerradas, y 5 con respuesta de selección múltiple)	40 minutos	29-nov-20	\$130.000
Exposición del mapa mental	40 minutos	29-nov-20	\$132.000

**FUENTE**

Barón J. PROPUESTA  
METODOLÓGICA PARA PROMOVER  
LAS PAUSAS ACTIVAS Y MEJORAR  
LA JORNADA LABORAL DE LOS  
EMPLEADOS DEL GIMNASIO HARD  
BODY SEDE 109. UNIVERSIDAD  
LIBRE COLOMBIA FACULTAD; 2014.

López, Edilberto; Santos M. DISEÑO  
DE UN PROGRAMA DE  
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA  
POBLACIÓN DE SERVICIOS  
GENERALES DE LA UNIVERSIDAD  
SANTIAGO DE. UNIVERSIDAD DEL  
VALLE; 2014.

Instituto Nacional de Seguridad e  
higiene en el Trabajo. Para la  
evaluación y prevención de los riesgos  
relativos a la Manipulación Manual de  
Cargas. Real decreto 487/ 1997. 2003.

Albiñana, Rodolfo; Concepcion,  
Jose; Martin, Ana; Palomino,  
Fuensanta; Talavera P.  
Prevención de riesgos  
ergonómicos en el sector limpieza  
[Internet]. Biblioteca virtual  
Comunidad de Madrid. 2016.  
Available from:  
[http://www.madrid.org/bvirtual/BV  
CM015637.pdf](http://www.madrid.org/bvirtual/BV<br/>CM015637.pdf)