MANUAL

JUEGOS LÚDICOS

Líderes en formación Profesional en SST
Somos la comunidad mas grande de Latinoamérica

10 AÑOS
POTENCIANDO PROFESIONALES

VII CURSO INTERNACIONAL GRATUITO

INTELIGENCIA ARTIFICIAL APLICADA A LA SST

01
JULIO

→ 8:00 P.M.
→ 9:00 P.M.
→ 10:00 P.M.
→ 7:00 P.M.

SCAN ME

PARTES DE UN EXTINTOR

¿Alguna vez te has preguntado cuales son las partes que conforman un extintor y para qué sirven cada una de ellas?

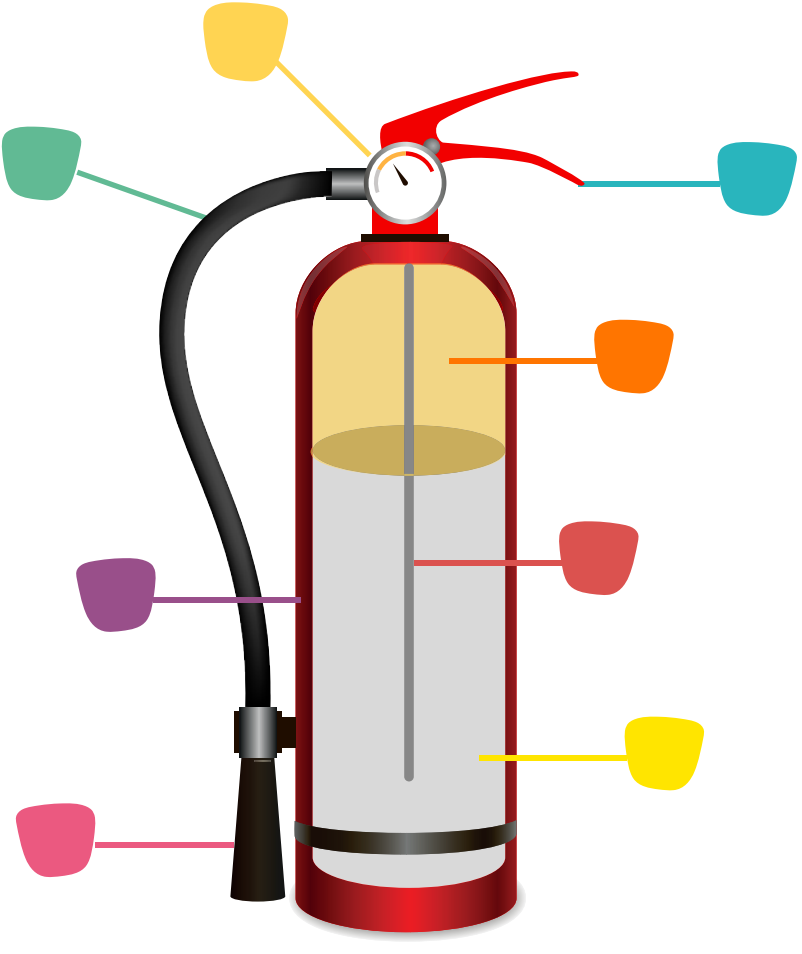
Objetivo

Usted será capaz de distinguir entre las partes de un extintor.

Instrucciones

- Marque en el un círculo el número que corresponde

1. MANÓMETRO
2. MANGUERA
3. TUBO SIFÓN
4. BOQUILLA
5. VÁLVULA
6. NITRÓGENO
7. CILINDRO
8. AGENTE EXTINTOR



JUAN ELÉCTRICO

2

Un día juan electro subió el poste no tuvo en cuenta que los cables superiores corresponden a la energía eléctrica. Por lo cual, abrió la caja de tacos y empezó a adivinar cuál sería la conexión de la televisón.

3

Juan electro decidió tomar un rollo de cable coaxial y una escalera para subir al poste sin ningún EPP de trabajo seguro en alturas y electricidad. Juan Electro, no sabe como hacer la conexión ni cómo subirse a un poste. Además en el lugar no había un líder en SST que lo detuviera.

¿QUÉ APRENDISTE?

Equipo

Describe qué equipos o herramientas usadas por Juan Electro tuvieron un uso indevido o si fueron codificadas. Si Juan Eléctro estuvo expuesto a peligros cuando subió por las escaleras o si la caja de tacos, el poste y el contexto general presentan fallas o carencias de seguridad.

INSTRUCCIONES

Material

Describe si donde Juan Electro está trabajando, existen condiciones inseguras evidenciadas en el entorno, como uso errado de herramientas , peligros como alto voltaje, caída en alturas, uso incorrecto de EPP, entre otros que contribuyen a que Juan Electro se exponga al peligro y genere un incidente o accidente.

Persona

Describe si Juan Electro, tiene los conocimientos necesarios para realizar la conexión de televisión, si tiene algun factor psicosocial que lo pueda distraer, estresar o preocupar y que puedan influir o tengan relación con actos inseguros que hace Juan Electro y que son evidenciados en la historieta.

Método

Describe si Juan Electro tiene una instrucción (guía de trabajo por una persona idonea), procedimiento (Documento de trabajo que indica cómo realizar la labor de manera segura) para el desarrollo de la actividad y si las mismas eran o no seguras en la historieta.

IDENTIFIQUE LA CLASIFICACIÓN Y NOMBRE DE LA SEÑAL

Objetivo

Mejorar la atención y desarrollar la memoria.

Instrucciones

Observa, escribe y clasifica las señales según su nombre y tipo de señales de seguridad.

CLASIFICACIÓN DE LAS SEÑALES DE SEGURIDAD

- Señales de prohibición
- Señales de acción de mando
- Señales de prevención
- Señales de información concernientes
- A condiciones seguras
- Señales complementarias

NOMBRE DE —SEÑALES—

- Prohibido encender fósforos y fumar
- Prohibido usar agua como agente extintor
- Se debe usar protección para los ojos
- Se debe usar protección auditiva
- Precaución, riesgo de incendio
- Precaución, riesgo de intoxicación
- Primeros auxilios
- Indicación general de dirección hacia
- Precaución, riesgo de corrosión
- Precaución, riesgo de explosión
- Se debe usar protección para la cabeza
- Acción de mando general

SIGUE LA PISTA II

Descubre la palabra acertada teniendo en cuenta el concepto de Salud Psicosocial

Objetivo

Reconocer las habilidades que tiene el ser humano para recordar palabras claves.

Instrucciones

- El jugador deberá adivinar la palabra según la descripción.

S

1. Condición que según la identificación y el diagnóstico muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores y en la organización.

T

2. Respuesta de un trabajador a nivel fisiológico, psicológico, conductual, en su intento de adaptarse a las demandas del medio.

I D

3. Es uno de los efectos más documentados en el riesgo psicosocial y afecta la salud mental.

I

Es un paso necesario para detectar, prevenir y/o corregir las posibles situaciones problemáticas relacionadas con los riesgos psicosociales.

4.

Ansiedad

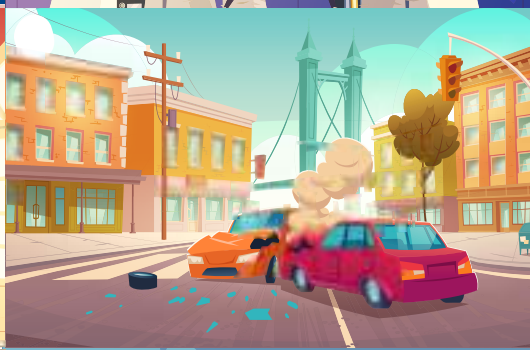
PELIGROS

Objetivo

Reconocer las habilidades que tiene el ser humano para encontrar imágenes ilustradas de un concepto.

Instrucciones

1. Marque en el un círculo la letra del peligro que corresponde.



CAFETERIA

PALABRAS CLAVES

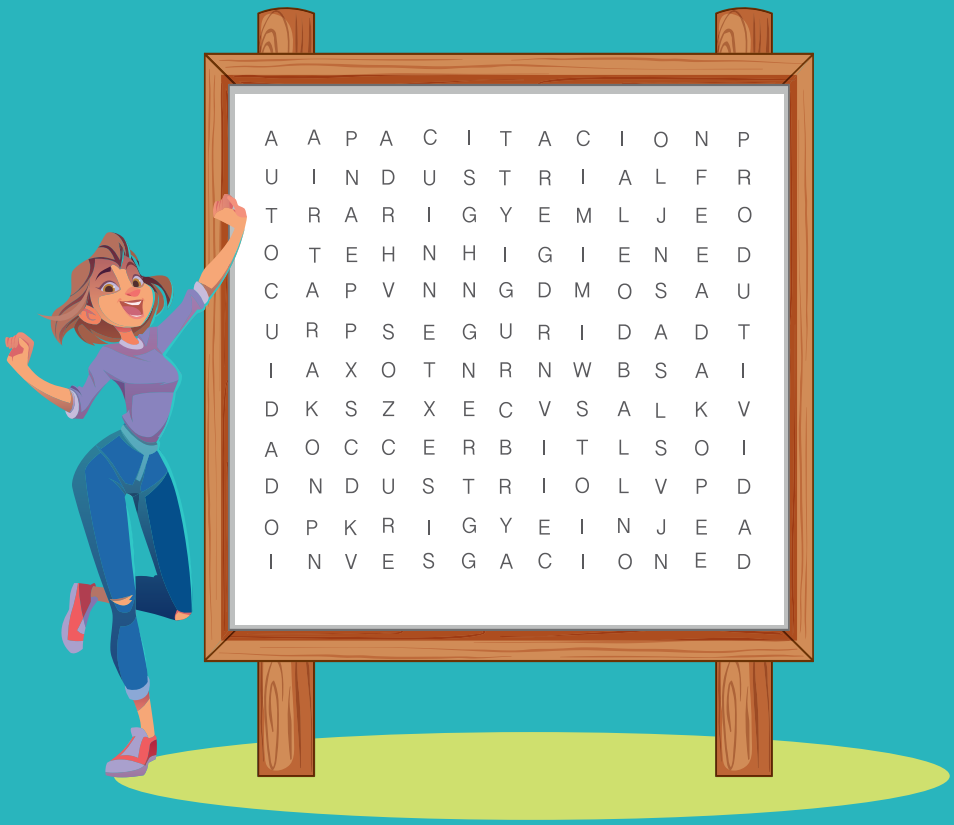
En seguridad y salud del trabajo

Objetivo

Facilitar el aprendizaje mendiante palabras claves en SST.

Instrucciones

1. El jugador necesita un lápiz y una sopa de letras.
2. Al inicio el jugador debe revisar la lista de palabras ocultas.
3. Las palabras pueden estar ocultas en forma vertical, horizontal o diagonal. Las palabras pueden encontrarse en cualquier dirección (leerse en forma normal o al revés).
4. Al encontrar una palabra se marca encerrándola en un círculo.
5. Las letras no son exclusivas de una palabra, una letra puede usarse en varias palabras.



- ☐ Capacitación
- ☐ Promoción
- ☐ Prevención
- ☐ Higiene
- ☐ Seguridad
- ☐ Industrial
- ☐ Autocuidado
- ☐ Investigación
- ☐ Productividad

ESTÁNDARES MÍNIMOS DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE S.S.T

Objetivo

Estimular la búsqueda de nuevas formas de razonar a problemas y/o conceptos definidos en SST.

Instrucciones

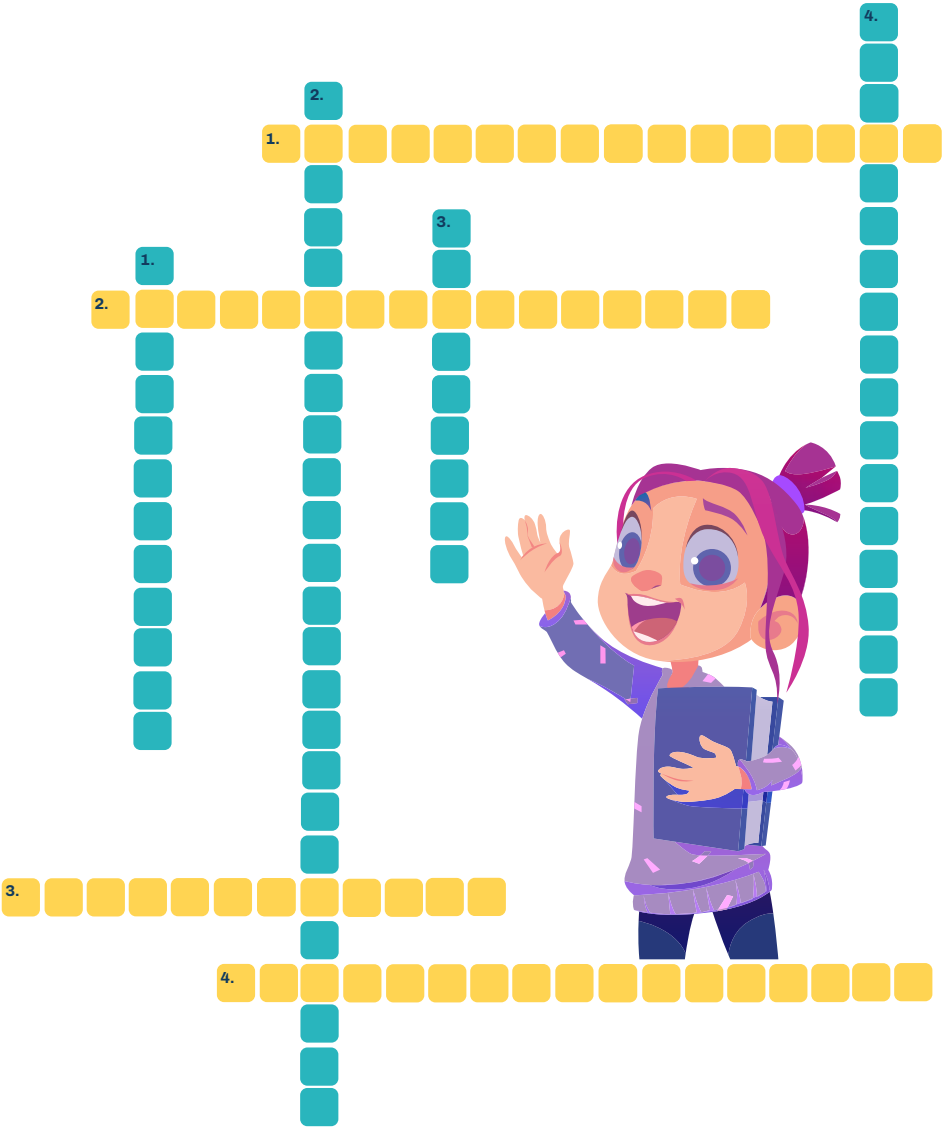
- Resuelve

Horizontales

1. Es el segundo componente de los Estándares Mínimos y corresponde al 15% del total, integrado por política, objetivos, evaluación inicial, plan anual de trabajo, conservación de documentos, rendición de cuentas, matriz legal, comunicación, adquisiciones, contratación y gestión del cambio.
2. Corresponde al 20% del total de los componentes de los Estándares Mínimos y está integrado por condiciones de salud en el trabajo, investigación de ALEL y vigilancia de condiciones de salud.
3. Corresponde al 10% del total de los componentes de los Estándares Mínimos y está integrado por acciones correctivas y preventivas.
4. Corresponde al 10% del total de los componentes de los Estándares Mínimos y está integrado por el plan de emergencias.

Verticales

1. Corresponde al 5% del total de los componentes de los Estándares Mínimos y está integrado por la gestión de resultados del SGSST.
2. Corresponde al 30% del total de los componentes de los Estándares Mínimos y está integrado por identificación de peligros y medidas de prevención y control.
3. Corresponde al 10% del total de los componentes de los Estándares Mínimos y está distribuido en financieros, técnicos, humanos y capacitación.
4. Están determinadas por el cumplimiento de la normalidad especifica del sector, o de otra índole en materia de SST.


4.
2.
1.
3.
1.
2.
3.
4.

ENCUENTRE LAS 10 DIFERENCIAS

Condiciones Seguras

Es todo elemento de los equipos, la materia prima, las herramientas, las máquinas, las instalaciones o el medio ambiente que en condiciones de excelente control, evitan convertirse en un peligro para las personas, los bienes, la operación y el medio ambiente, mitigando que pueda generarse un incidente o accidente laboral.

Objetivo

Reconocer las habilidades de la agudeza visual, mejorando la atención.

Instrucciones

- Encuentre las 10 diferencias

Anótalas

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

STOP AL PELIGRO

Objetivo

Desarrollar todas las habilidades cognitivas, incluida la memoria, entrenado la para mejorar su rendimiento.

Instrucciones

- Lee el contexto para aprender tips de SST
- Selecciona una letra y escribe un EPP, control, ciudad, ocupación, peligro y acción preventiva que inicie por ella.
  Una vez termine dice "STOP", para que nadie más del equipo escriba.
- Se comparan las respuestas de cada casilla y si alguien escribe lo mismo suma 50 puntos; pero si la respuesta no está repetida suma 100 puntos.
- El integrante del equipo quien tenga más y menos puntos, deben dar 5 tips de seguridad y de prevención de peligros en sus labores.

Antes de jugar lee con atención la historia de don Pedro para poder participar:

1

En el taller de Don Pedro existen varias ocupaciones, una de ellas es el técnico de mantenimiento, quien a diario se expone a peligros inherentes de su labor como es el mecánico, al usar herramientas manuales y eléctricas. Por esta razón, los trabajadores usan siempre los EPP como son los guantes, botas con punta de seguridad, overol, entre otros. Los cuales hacen parte de los controles con el fin de mitigar el riesgo.

2

Todas las mañanas los trabajadores del taller, recuerdan por medio de la charla de 5 minutos los controles administrativos, entre los cuales están el respeto de normas de seguridad y políticas del taller. Como por ejemplo: no asustar a los compañeros de trabajo al bajar el gato hidráulico mientras se trabaja debajo del carro.

3

El taller de Don Pedro también cuenta con un control de sustitución, al reemplazar los gatos manuales por hidráulicos para evitar el levantamiento de cargas y posturas forzadas que afecten a los trabajadores a nivel osteomuscular.

4

Estos controles, permiten que se aminore el riesgo, es decir que se pueda proceder con la labor al tener un riesgo bajo con pocas probabilidades que un accidente ocurra o se desarrolle una enfermedad laboral. Para ello se hace necesario tener las acciones preventivas como los exámenes ocupacionales, educación y capacitación, medición de gases entre otros.

STOP AL PELIGRO

LETRA	EPP	CONTROLES	ÁREA DE TRABAJO

OCUPACIÓN	PELIGRO	ACCIÓN PREVENTIVA	TOTAL

POSIBLES PELIGROS

Presentes en el trabajo

Objetivo

Facilitar el aprendizaje mendiante palabras claves de los posibles peligros a presentar en el trabajo.

Instrucciones

1. El jugador necesita un lápiz y una sopa de letras.
2. Al inicio el jugador debe revisar la lista de palabras ocultas.
3. Las palabras pueden estar ocultas en forma vertical, horizontal o diagonal.
4. Las palabras pueden encontrarse en cualquier dirección (leerse en forma normal o al revés).
5. Al encontrar una palabra se marca encerrándola en un círculo.

   Las letras no son exclusivas de una palabra, una letra puede usarse en varias palabras.

B	P	S	I	C	O	S	O	C	I	A	L	A
I	W	E	P	T	C	K	A	K	Q	Y	P	M
O	V	L	T	R	U	I	D	O	U	B	T	B
L	E	E	A	A	H	O	N	E	I	O	E	I
O	N	C	F	S	O	R	C	I	M	C	H	E
G	B	T	M	I	H	Z	H	A	I	I	M	N
I	O	R	S	T	S	E	L	E	C	L	S	T
C	K	I	T	O	O	I	D	A	O	B	T	A
O	K	C	O	L	C	R	C	K	S	U	O	L
S	S	O	G	K	S	L	G	O	C	P	G	E
E	N	M	H	O	V	I	T	A	C	O	L	S
Z	B	I	O	M	E	C	A	N	I	C	O	S
M	E	C	A	N	I	C	O	S	T	I	S	I

- ☐ Biológicos
- ☐ Biomecánicos
- ☐ Mecánicos
- ☐ Químicos
- ☐ Público
- ☐ Físico
- ☐ Psicosocial
- ☐ Locativo
- ☐ Ruido
- ☐ Eléctrico
- ☐ Ambientales
- ☐ Tránsito

IDENTIFICA LOS SIGUIENTES RIESGOS

Objetivo

Mejorar y mantener la atención, desarrolla la agudeza visual.

Instrucciones

Encierra en círculos cada situación descrita en el recuadro morado.

1. Caída de personas al mismo nivel
2. Caída de personas a distinto nivel
3. Caída de objetos por desplome
4. Caída de objetos en manipulación
5. Pisadas sobre objetos
6. Golpes contra objetos inmóviles
7. Contactos térmicos
8. Contactos eléctricos
9. Incendios
10. Posturas inadecuadas
11. Sobreesfuerzos

AYUDA AL TRABAJADOR A DEJAR SU CARGA

Objetivo

Explorar las capacidades del cerebro humano para encontrar rutas rápidas y seguras para el trabajador.

Instrucciones

- Encuentra el camino correcto del trabajador para dejar la carga.

Antes de jugar lee con atención las siguientes recomendaciones de manipulación de cargas.

Recomendaciones

- Utilizar siempre que sea posible, ayudas mecánicas en lugar de manuales para manipular cargas.
  En las tareas muy repetitivas se debe disminuir el peso manejado.
- Si no puede modificar el peso, debe bajarse la frecuencia, o establecer pausas frecuentes y suficientes.
- Es aconsejable alternar tareas con carga física con otro tipo de tareas más ligeras.
- Evite manejar cargas con los brazos muy separados del cuerpo, el tronco girado o muy flexionados.
- No manipule cargas de forma repetida con los brazos por encima de los hombros.
- Nunca maneje pesos elevados en posición sentada.
- Utilizar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados (guantes, botas, casco, etc.).

EMPRESA ESTAMOS SEGUROS

EMPRESA ESTAMOS SEGUROS

Objetivo

Reconocer aquellas situaciones del día a día en el trabajo que suelen ser peligrosas.

Instrucciones

Guiándote de la imagen anterior, encuentra y encierra las situaciones nombradas de la empresa de manufactura estamos seguros.

1. Uno de estos tanques con químicos no debería estar en medio de las cantinas de leche.
2. En caso de un incendio, el extintor está en un lugar dificil para utilizar.
3. Por estar mirando el celular, una caída y un accidente que lamentar, se va a presentar.
4. Es necesario implementar un programa de disposición de uso correcto de basuras.
5. El estrés en el trabajo agobia a este colaborador.
6. Que rico es alimentarse, pero la oficina no es el lugar más adecuado.
7. Ese vaso derramó agua en el piso y un accidente puede generar.
8. Parece que hubo un corto y un incendio se va a generar.
9. Si esos papeles no vas a usar, en reciclaje los deberías colocar y no en cualquier parte arrojar.

10. Ese vidrio roto de la ventana, puede provocar una situación que lamentar.

11. Esos cables del computador, deben estar mejor organizados.

12. Quién organizó esta oficina, no tuvo en cuenta que ese puesto de trabajo está bloqueando una salida.

13. Las escaleras con un barandal deberían contar.

14. El programa de control de plagas y roedores, parece que no funciona muy bien, veo una rata que de leche se va alimentar.

15. Ese trabajador tan cerca de esos químicos, unos EPP especiales debería utilizar.

QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE

Objetivo

Facilitar el aprendizaje mendiante palabras claves posibles en caso de un accidente.

Instrucciones

1. El jugador necesita un lápiz y una sopa de letras.
2. Al inicio el jugador debe revisar la lista de palabras ocultas.
3. Las palabras pueden estar ocultas en forma vertical, horizontal o diagonal.
4. Las palabras pueden encontrarse en cualquier dirección (leerse en forma normal o al revés).
5. Al encontrar una palabra se marca encerrándola en un círculo.

   Las letras no son exclusivas de una palabra, una letra puede usarse en varias palabras.

I	N	T	E	R	V	E	N	C	I	O	N
N	G	E	O	N	A	C	G	E	O	P	I
V	T	R	A	S	L	A	D	A	R	A	N
E	A	E	K	O	I	F	U	U	K	C	F
S	N	P	A	Z	A	F	S	X	A	I	O
T	A	O	Y	P	H	T	H	I	Y	E	R
I	L	R	A	C	H	T	I	L	A	N	M
G	I	T	K	S	Q	Z	P	I	K	T	A
A	S	A	Y	P	H	T	H	A	Y	E	R
C	I	R	A	C	H	T	I	R	A	C	C
I	S	R	A	T	C	E	L	O	C	E	R
O	C	A	S	U	A	L	I	D	A	D	O
N	S	E	G	U	I	M	I	E	N	T	O

- ☐ Reportar
- ☐ Informar
- ☐ Investigación
- ☐ Auxiliar
- ☐ Trasladar
- ☐ Paciente
- ☐ Recolectar
- ☐ Análisis
- ☐ Causalidad
- ☐ Intervención
- ☐ Seguimiento

IDENTIFICA LOS ACCIDENTES O INCIDENTES DE TRABAJO

Objetivo

Reconocer situaciones cotidianas de accidentes e incidentes de trabajo que se pueden presentarse en el sector manufactura, con el fin de prevenir, estar alerta y cuidar la vida de los trabajadores.

Instrucciones

1. El jugador necesita un lápiz.
2. Al inicio el jugador debe revisar detenidamente cada imagen.
3. Luego de observar, el jugador debe identificar cada imagen si es un accidente escribiendo (a) o si es un incidente escribiendo (i) en el circulo.

RETA TUS CONOCIMIENTOS EN SST

Objetivo

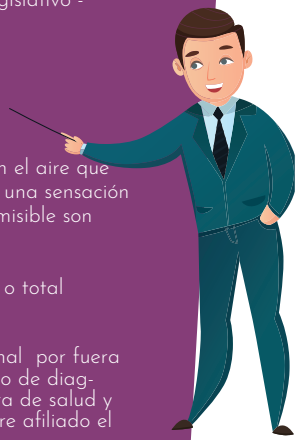
Aumentar las capacidades lingüísticas a través del aprendizaje de nuevas palabras y sinónimos.

Instrucciones

- Lee con atención y resuelve el crucigrama.

Verticales

1. Acto por medio del cual la empresa o ARL modifican la clase de riesgo de una empresa de acuerdo con la actividad económica de la misma, previo análisis técnico de la actividad principal de la empresa y sus centros de trabajo.
2. Norma de carácter obligatorio expedida por el poder legislativo - Congreso de la República.
3. Fase o etapa inicial de un incendio.
4. Alteración de la condición de salud de un individuo
5. Cualquier sonido indeseable. Es una forma de energía en el aire que en forma de vibraciones invisibles entran al oído y crean una sensación molesta. Cuando los sonidos están encima del límite permisible son nocivos para el oído.
6. Situación que implica un estado de perturbación parcial o total ocasionado por la ocurrencia de un evento no deseado.
7. La notficación de un presunto evento de origen profesional por fuera de los 2 días hábiles siguientes del accidente de trabajo o de diagnóstico de la enfermedad laboral, a la entidad promotora de salud y a la entidad de riesgos laborales a las cuales se encuentre afiliado el trabajador.



Verticales

8. Acción tendiente a establecer una barrera o distancia entre una fuente de riesgo y personas amenazadas, hasta y a través de lugares de menor riesgo.

9. Es la posibilidad de que la exposición al factor de riesgo en el tiempo genere las consecuencias no deseadas; dicha probabilidad está directamente relacionada con los controles que la empresa haya establecido para minimizar o eliminar el riesgo.

Horizontales

1. Es una fuente o situación con potencial de daño en términos de lesión o enfermedad, daño a la propiedad, al ambiente de trabajo o una combinación de estos.

2. Hace referencia al porcentaje de enfermos con relación a una población determinada.

3. Es todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte. También, es aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo.

4. Administradora de Fondos de Pensiones y Cesantías.

5. Son los eventos anormales que se presentan en una actividad laboral y que conllevan un riesgo potencial de lesiones o daños materiales. Cuando este tipo de incidente tiene un alto potencial de lesiones es necesario investigar las condiciones peligrosas o intervenir los comportamientos inseguros.

6. Codificación definida por el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social para clasidicar las empresas de acuerdo con la actividad económica a la que se dedican. Existen cinco clases de riesgo, comenzando desde la I hasta la V.

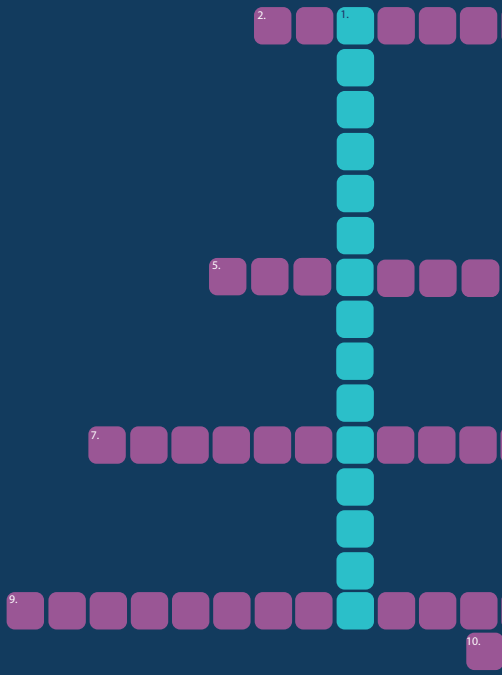
7. Suceptibilidad de daño, que depende de la forma como se esté preparado.

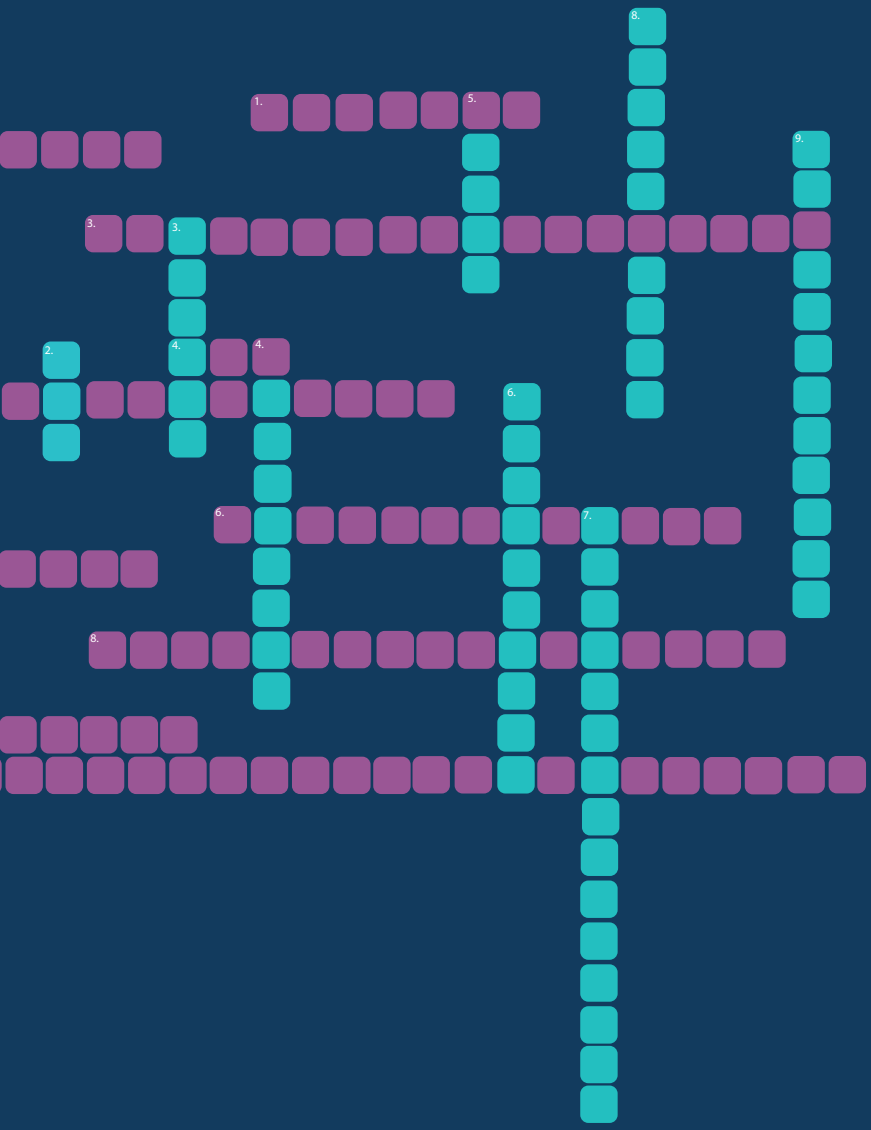
8. Es todo elemento de los equipos, la materia prima, las herramientas, las máquinas, las instalaciones o el medio ambiente que se convierte en un peligro para las personas, los bienes, la operación y el medio ambiente y quebajo determinadas condiciones puede generar un incidente.

9. Comprende el conjunto de actividades destinadas a la identificación, a la evaluación y control de los agentes y factores del ambiente de trabajo que puedan afectar la salud de los trabajadores.

10. Es todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia obligada y directa de la clase de trabajo que desempeña el trabajador, en el medio en que se ha visto obligado a trabajar, y que ha sido determinada como tal por el Gobierno Nacional.

RETA TUS CONOCIMIENTOS EN SST




8.
1.
5.
9.
3.
3.
2.
4.
4.
6.
6.
7.
8.

MUÉVETE II

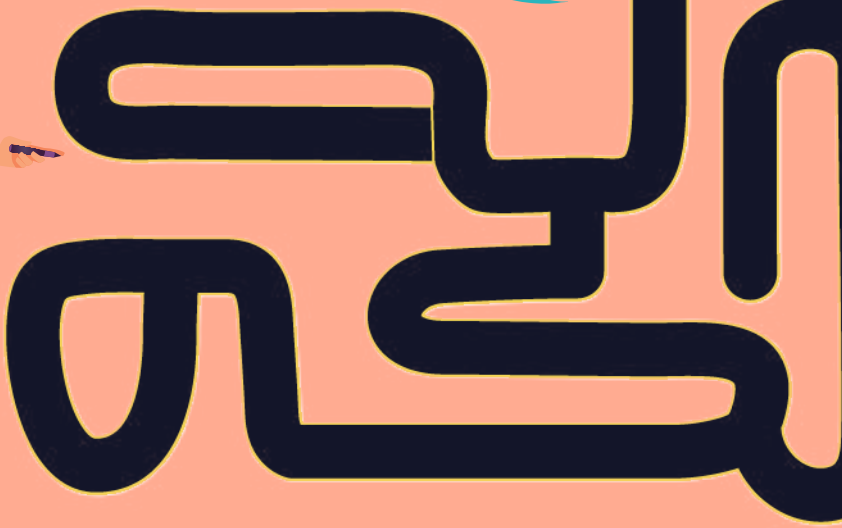
Ayuda a este trabajador a reportar un accidente de trabajo

Objetivo

Encontrar la ruta correcta para reportar un accidente de Trabajo.

Instrucciones

1. El jugador necesita un lápiz.



4.
Recuerda informar siempre al correo saludocupacional@unp.gov.co
5.
Asista al servicio de urgencias inmediatamente ocurra el accidente
6.
Cuando finalice la ateción de urgencia SOLICITE el resumen de atención

PONME BIEN

Ayuda a este trabajador a tener una postura correcta

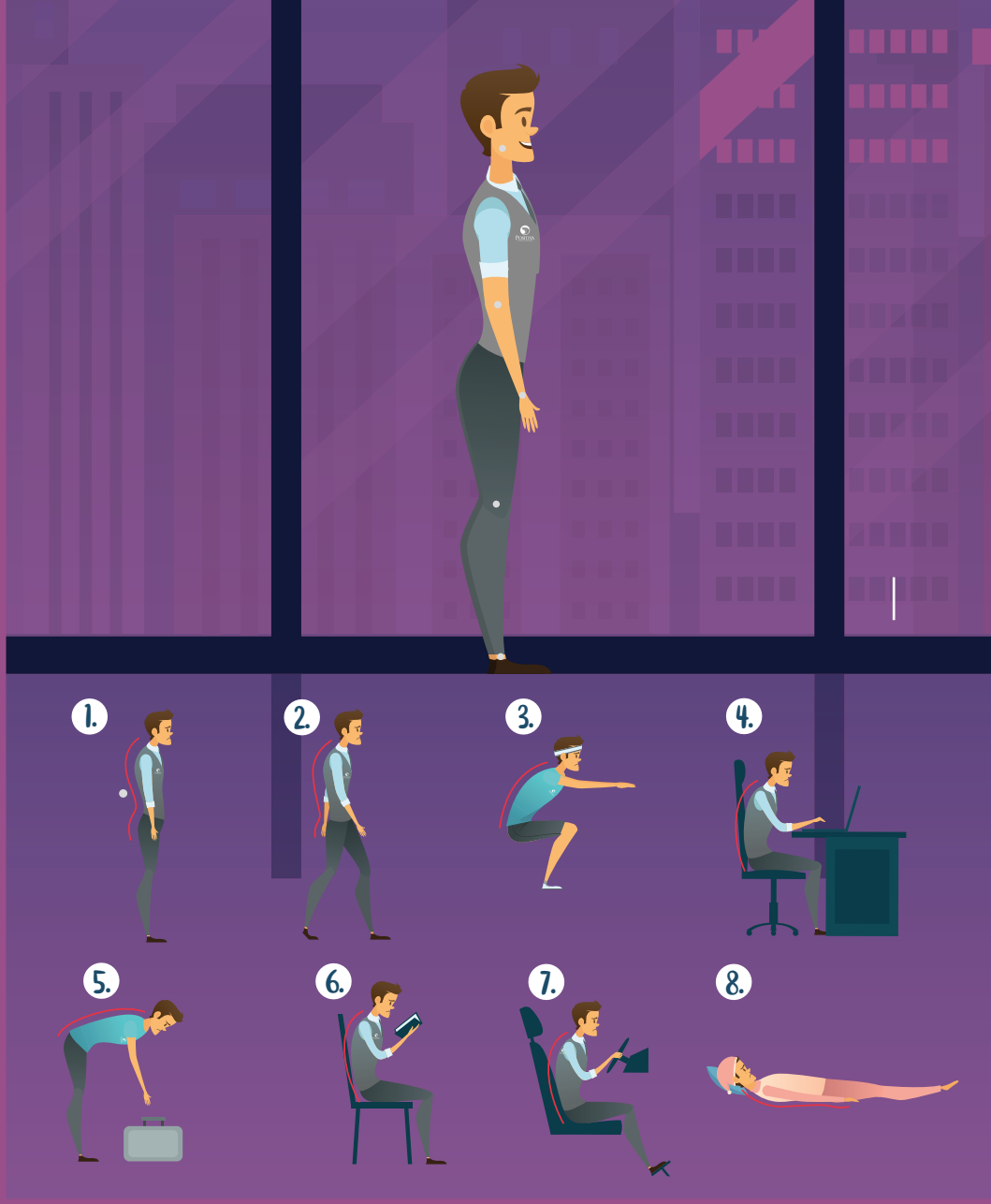
Objetivo

Reconocer la importancia de una postura correcta.

Instrucciones

1. El jugador seleccionará 1 postura incorrecta del cuadro de posturas.
2. Deberá justificar, porque considera que la postura es inadecuada.
3. El participante representará la postura incorrecta a correcta.
4. Si acierta, ganará 5 puntos.

   Fin del juego: Gana el jugador que tenga más posturas acertadas.


1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

ABC DEL RIESGO

Agilidad mental

Objetivo

Desarrollar pensamiento crítico y ágil.

Instrucciones

1. Recuerda tener tu lápiz a la mano.
2. Gira el lápiz sobre centro de la rueda ABC. La punta definirá la letra y el color de la pregunta que debes responder.
3. Observa el tablero y escoge la pregunta correspondiente al color asignado, recuerda que la respuesta debe iniciar con la letra indicada. Escribe tu respuesta
4. El participante que tenga el mayor número de respuestas correctas de las preguntas con la letra asignada, será el ganador.

TABLERO DE PREGUNTAS

PREGUNTA	RESPUESTA
Mencione un elemento de protección personal.	
Mecione una enfermedad laboral.	
Mencione un lugar donde se puede ocasionar un accidente laboral.	
Mencione un elemento del hotel .	
Mencione un síntoma de estrés.	

ENUMERO Y PREVENGO

Objetivo

Identificar como prevenir un riesgo.

Instrucciones

1. .El jugador debe enumerar las maneras de prevenir los accidentes con los riesgos que tienen mayor indicador de accidentes de trabajo en la industria manufacturera:

   (Caídas, cortes, problemas eléctricos, choques, caídas en niveles)

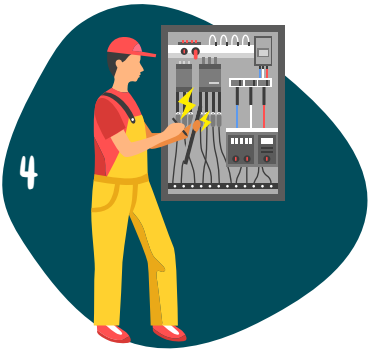
RIESGOS CON MAYOR INDICADOR

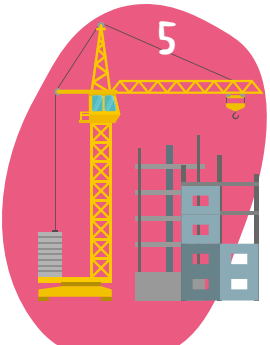
- El tener una limpieza en todos los pasillos de trabajo es indispensable para evitar que algún líquido u objeto tirado puedan generar alguna lesión para el operario que no llegara a detectarlo.( )
- Cualquier tipo de maquinaria o herramienta desgastada, cambiarla para evitar lesiones por ello. ( )
- Respeta las señalizaciones que se presenten con relación a la electricidad.( )
- Tener siempre la señalización en las zonas donde exista el paso de maquinaria o equipos que se muevan constantemente. ( )
- No pisar plataformas frágiles como falsos techos, placas de fibrocemento, entre otras ( )
- Colocar la herramienta en el lugar establecido, y no guardarla en el uniforme

1

2

3


4


5

RELACIONA CORRECTAMENTE

Objetivo

Reconocer las Enfermedades laborales que se presentan en el trabajo.

Instrucciones

1. Relacionar con la letra correspondiente cada enfermedad laboral de acuerdo a la situación ilustrada.

A Frustración
B Dolores de cabeza
C Agotamiento por el tiempo
D Rabia
E Estrés
F Mala postura
G Depresión
H Ojos secos

Task 1
ECO

Task 2

EMPRESA ESTAMOS SEGUROS

Objetivo

Reconocer aquellas situaciones del día a día en el trabajo que suelen ser peligrosas.

Instrucciones

Eres un buen inspector, encuentra las siguientes situaciones de la empresa estamos seguros:

1. Uno de estos archivadores no debería estar en medio de la oficina.
2. En caso de un incendio, el extintor está en un lugar dificil de encontrar.
3. Por estar mirando el celular, una caída y un accidente que lamentar, se va a presentar.
4. El exceso de trabajo agobia a este colaborador.
5. Que rico es alimentarse, pero la oficina no es el lugar más adecuado.
6. Esa cascara de banano esta mal ubicada y un accidente puede generar.
7. Parece que hubo un corto y un incendio se va a generar.

8. Si esos papeles no vas a usar, en reciclaje los deberías colocar y no en cualquier parte arrojar.

9. Esos cables del computador, deben estar mejor organizados.

10. Fernanda esta trabajando sin luz y puede esforzar sus ojos.

11. Las escaleras estan resbalosas, la empleada de aseo se le olvido poner el aviso preventivo.

12. La mala postura en el trabajador podría lesionar su espalda.

13. El aire acondicionado tiene mucha temperatura y el trabajador se puede enfermar.

TRABAJAR EN EQUIPO
DIVIDE EL TRABAJO
Y MULTIPLICA RESULTADOS

GAMIFICACIÓN

TRABAJO EN EQUIPO

Fortaleciendo relaciones profesionales

Es tiempo de aprender y divertirse **"a lo grande"** dentro del ámbito laboral se pueden utilizar estas herramientas para conseguir un buen ambiente laboral. Dicha actividad tiene como finalidad involucrar al equipo de trabajo a un reto en modo de juego, crear espacios que conforme van alcanzando el reto van obteniendo una serie de recompensas. De esta forma entre ellos se animan a seguir adelante y crear competiciones internas de conocimiento, invitandolos a seguir preparándose académicamente en una cultura de prevención.

RELACIONA CORRECTAMENTE

Objetivo

Fortalecer miembros superiores mediante movimientos de flexo extensión mejorando la oxigenación muscular y adicional realimentar sobre aspectos de seguridad en el lugar de trabajo.

Materiales

- Una bomba inflada o balón
- Tiempo de duración 15 minutos

Instrucciones

1. Una bomba para lanzar. Debe hacerse lo más rápido posible. La bomba está muy caliente y quema, en círculo de pie.
2. El coordinador/a explica que la persona que reciba la bomba tiene que darse a conocer diciendo: Un peligro y un control en su lugar de trabajo.
3. Todo eso hay que hacerlo rápido para no quemarse, inmediatamente terminada la presentación lanza la bomba a otra persona.

REGALANDO BUENAS RELACIONES LABORALES

Objetivo

Expresar emociones mediante la actividad fortaleciendo las relaciones interpersonales en el lugar de trabajo.

Materiales

- Caja, papel
- Lapicero
- Tiempo de duración, 8 minutos

Instrucciones

1. Cada participante sacará de un caja el nombre de un compañero de trabajo, en dónde va a escribir, un mensaje con aspectos positivos de ella, luego de leer en voz alta lo entregará y así todos los participantes harán lo mismo.

EL VIAJERO DE LA SEGURIDAD VIAL

Objetivo

Identificar planes alternativos por medio de la competencia, favoreciendo la resolución de problemas, mientras recuerdan señales de tránsito.

Materiales

- Tableros de áreas de la empresa
- Señalización
- Tiempo de duración - 15 minutos

Instrucciones

1. Participan 4 personas por el tablero.
2. Cada uno deberá realizar un recorrido por todo el tablero visitando cuatro áreas especificias de la empresas, mientras esto sucede encontrarán señales de seguridad.
3. El participante deberá ubicar las señales correspondientes en cada área.
4. El participante que haya ubicado correctamente el mayor número de señalización será el ganador.

LA RAQUETA DEL CONOMIENTO

Objetivo

Fortalecer las respuestas reflejas .

Materiales

- Raqueta
- Pelota

Instrucciones

1. Se dividirán por parejas y cada uno.
   Se le hará entrega de una raqueta y una pelota, la cual debe golpear hacia arriba mientras la raqueta debe girar y decir una palabra relacionada con SST, quien realizar más repeticiones, continua en el juego para concursar con otro compañera.

RUEDA EL CONOMIENTO

Objetivo

Fortalcer los músculos de extremidades inferiores mediante flexiones sostenidas cortas, facilitando los procesos de desplazamiento en el lugar de trabajo.

Materiales

- Una pelota de playa

Instrucciones

1. Una pelota de playa grande.
   Los jugadores están de pie en círculo. El encargado (a) comienza colocándose una pelotas entre las piernas y ya va caminando mientras sostiene la pelota, se acerca a otro(a) compañero y se presenta diciendo el nombre y tipo de una herramiento (Ej: Martillo - manual)le pasa la pelota, sin tocarla co la manos. Esta persona continúa el juego, hasta que todos se presentando.

LA CAJA ACTIVA

Objetivo

Fortalcer el sistema músculo esquelético mediante la aplicación de ejercicios.

Materiales

- Caja pequeña, tiras de papel
- Lapicero

Instrucciones

1. Se parepara una caja, con una serie tiras de papel enrollados, en las cuales se han escrito diferentes ejercicios de estiramientos de todos los miembros. Los participamentes en un círculo de pie, irán rotando la caja mientras suena una canción, cuando esta se detenga, la persona que tiene caja sacará un papel y orientaráel ejercicio que allí se indique.

LA BATALLA DE LA SEGURIDAD

Objetivo

Promover integración bilateral a través de la ejecución de movimiento de cruce de línea media, favoreciendo el mantenimiento en el puesto de trabajo y reconocimiento los controles y peligros.

Materiales

- Globos del mismo color y marcadores
- Tiempo de duración-15 minutos

Instrucciones

1. Cada uno de los participantes tendrá dos globos inflados, en un escrito un peligro y en el otro un control y los tendrá amarrado uno en cada tobillo, de manera que quede colgando 5 centrímento.
   El juego consiste en dividir los participantes de dos grupos y ellos tratarán de pisar y romper los globos que tienen peligros del grupo contrario y evitando les rompan los propios. Gana el equipo que logre eliminar los peligros del equipo contrario.

P
C
C
P

OJO AL PELIGRO

Objetivo

Idenfiticar y afianzar conocimientos sobre la prevención de accidentes laborales en los diferentes sectores económicos.

Materiales

- 1 Tablero Ilustrado (Ojo al peligro)
- 1 Marcador

Instrucciones

1. El jugador o jugadores deben ubicarse frente al tablero con e1 marcador.
2. El jugador tendrá 1 minuto para identificar el mayor número de peligros y/o riesgos siguiendo las pistas.
3. Una vez idenfiticadas debe encerrar en un círculo con un marcador el peligro identificado.
4. Mencionar la prevención a realizar para evitar dicho accidente de Trabajo. Si el jugador responde correctamente obtendrá 1 punto.
5. Gana el jugador que identifique el mayor número de peligros y que mencione correctamente la prevención.

Reglas

1. El jugador debe seguir las pistas para identificar cada riesgo.
2. El jugador deberá encerrar en círculos los peligros y/o riesgos identificados.
3. Se tiene un (1) minuto de tiempo para identificar el mayor número de peligros.
4. Si el jugador identifica el peligro y no responde correctamente, no gana punto

PELIGRO BIOLÓGICO

1. Parece que un perro rabioso, saliste con la mordidita la pierna de un niño.
2. ¡Pero que veo mis ojos! ¿A caso estás manipulando una caja de basura sin guantes?
3. Solo entra por los ojos, está manipulando una navaja para cortar sin guantes.
4. Que tengan la misma el del baño abierto, que limpia sin limpiadores, ni guantes.

PELIGRO QUÍMICO

5. Oh ese químico y ese aceite... ¡¡¡ SNIFF SNIFF
6. No debería olor ese químico te puedes intoxicar.
7. Esos químicos no se deberían mezclar, pueden causar una explosión.

PELIGRO PÚBLICO

8. ¡Cuidado, no te dañeguas, cuidado sobre pasar un cuchillo!
9. Bueno, creo que voy a explotar la botonera.
10. Señor encapotado ¿Para donde va con esa bolsa llena de basura?

PELIGRO ELÉCTRICO

11. La corriente me pasa a bailar hasta el esqueleto.
12. ¿Dónde me este cableado? Por aquí o por allá.
13. Que cosa, necesito un par guantes para arreglar el cableado.
14. Cuidado con ese hilo, ese es cable eléctrico.

PELIGRO TECNOLÓGICO

15. No creo que tenga que apagar el computador para quitarle partes, ¿O sí?
16. Solo tus un paquete de basura, no entiendo porque se incendia.
17. Jefa: cuidado la tarea de carrera está buscando corto circuito.

CAÍDAS A NIVEL

18. Disculpa pudes de pasar, ahí voy por estar escribiendo WhatsApp.
19. Ahí la gaseosa de la mesa resulta en tacones, que dolor!
20. Tengo cuidado con el charco ¡Ah que dolor, que dolor!
21. Rueda, rueda por la escalera.

PELIGROS FENÓMENOS NATURALES

22. Está temblando, los bombos se van a caer. cuf cuf cuf cuf
23. El viento fue más rápido que yo y casi me coge ah ah ah
24. Cuando estaba temblando en el parque, la calle se estaba derrumbando.

PELIGRO FÍSICO

25. Antiguamente, la espalda la veía a doler, ahora cargar mejor la caja.
26. Cuidado con ese palo de madera, la construcción duele dolores.
27. ¡Pero hola, que hacer, ya veo que usted está en la directa y no se protege los ojos.

PELIGRO PSICOSOCIAL

28. ¿Que por que voy de atención al cliente, todos me hablan al tiempo!
29. El estrés está acabando la paciencia de Jorge.
30. Si Sr, pero no se enoje.

PELIGRO EN ÁREA GASTRONÓMICA

31. Que no te acerques hasta el fuego, te pueden quemar.
32. No tiene guantes y se puede cortar.
33. Que mal hay, no trajiste las aspiras correspondientes.

PELIGRO TRABAJO EN ALTURAS

34. Ladrillo, ladrillo que mas se carga. La manda, la manda, la manda y la clavo.
35. Cuje de bolsa en la pared, que se le rompió la cuerda.
36. Disculpa me arrojo la curiosidad de ¿Cómo se va a hacer del punto un arnés?
37. Espero que sea un entrenamiento arrumando el que hace equilibrio en el techado.

PELIGRO DE TRÁNSITO

38. Repito conmigo, el rojo también va para los vehículos. Pip pip pip pip, estás bloqueando el paso de los carros Sr. Gran pesado.
39. Cuidado con el huaco, el huaco, el huaco.
40. El de la moto, no tiene nada en la cabeza.

PELIGRO LOCATIVO

41. Casi me estrella con una carretilla de basura corriendo a la oficina.
42. Si se empina un paquete el bombillito ahí voy a entrar.
43. ¡El piso está resbaloso!
44. ¡Ayuda! El ascensor no me deja trabajar.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

45. Al amanecerme le cogió el afán y no me puse los EPP.
46. Hay que decirle al señor que se ponga guante, encontré un palo en la cabeza.
47. Oye no usas cascos rotos.

BAR

APÚNTALE AL TRABAJO SEGURO

Objetivo

Mejorar las competencias conceptuales de las profesiones de alto riesgo, con el fin de identificar los diferentes riesgos de cada una, ya que, por ser actividades que implican mayor exposición o intensidad pueden causar accidentes laborales severos o mortales.

Materiales

- 1 Tablero con 5 tuneles
- 1 Canica grande
- 1 Brochure informativo con preguntas

Instrucciones

1. Se realiza una pregunta al participante relacionada a las diferentes
2. profesiones de alto riesgo.
3. El participante responderá lanzando la canica al túnel con la profesión que cree ser la acertada, estás están dispuesta en el tablero.
4. Si el participante acierta correctamente la pregunta y atina al túnel correcto ganará 2 puntos.
5. Gana la persona que obtenga el mayor número de puntaje.

Reglas

1. Para poder lanzar la canica grande debe estar a más de 2 metros de distancia.
2. Si no responde la pregunta no podrá realizar su lanzamiento en el tablero. Debe haber una persona que será el encargado de manejar el brochure,
3. este será quien delegaremos como árbitro. El árbitro es autónomo para definir el puntaje máximo a competir.

DOMINA TU SALUD

Objetivo

Identificar el grupo alimenticio con sus características correspondientes relacionandolas de manera lúdica.

Materiales

- 53 fichas de dominó

Instrucciones

1. Los jugadores deberán colocar todas las fichas boca abajo y mezclarlas con las manos para que queden bien repartidas.
2. Cada jugador debe coger 5 fichas, siendo el que mezcló las fichas el último en coger. Las que sobren deben dejarse a un lado de la mesa, boca abajo, ya que se irán cogiendo más adelante.
3. Comienza la partida el jugador que tiene el mayor doble es decir el de pasta de energía, de no se asi sera por Orden de mayor a menor (energía pasta,vitamina fresa o brocoli, proteina carne o carne , y grasa/azúcares helado)
4. Al lado de esa primera ficha debe colocarse una de valor similar, es decir, si la primera es el pasta/pasta , a ambos lados debe colocarse una ficha que en uno de sus lados tenga la ilustracion de pasta o correspondiente a lo que proporciona ese grupo alimenticio es decir energía . Los valores deben tocarse y coincidir siempre.

Instrucciones

5. Cuando le toca el turno a un jugador que no tiene ninguna ficha que coincida con las ilustraciones o palabras que hay disponibles en las fichas abiertas para colocar a su lado, entonces debe coger una ficha de las que habían sobrado al repartir. Debe coger fichas una por una hasta que le toque una que pueda poner en la mesa.
6. Si ya no quedan fichas para coger y no puedes poner, simplemente tu turno salta al siguiente jugador. Y así hasta que puedas poner.
7. La primera persona que ha conseguido colocar todas sus fichas en la mesa.

Reglas

1. . Cada jugador recibe 5 fichas para empezar la ronda, Si en la partida hay menos de 4 jugadores, las fichas restantes se guardan en donde están las sobrantes.
2. Inicia el jugador que tenga el par de energía. Orden de mayor a menor (energía,vitamina, proteina y grasa)
3. Apartir de ese momento, empieza el juego y cada participante colocara su ficha por turno.
4. Sera expulsado el participante que tenga más fichas de las que se le dieron.
5. Es indispensable que los jugadores mantengan las fichas ocultas

PROTEÍNA
VITAMINA
CHÍCHARO
PROTEÍNA
CHOCOLATE
CRASA / AZÚCARES

ENCUENTRA EL JUEGO COMPLETO EN GRAN ESCALA ANEXO 15

EL MUNDO DE ESTÁNDARES

Objetivo

Identificar las diferentes palabras claves sobre el artículo 9° de la Resolución 0312 de 2019, con la finalidad de que las personas se familiaricen con los estándares mínimos para empresas de 11 a 50 trabajadores. Campo de Aplicación.

Materiales

- 2 Marcadores de diferente color
- 1 Borrador de tablero
- 1 Tablero de 1,30m x 1,10m

Instrucciones

1. Formar dos equipos con integrantes de 2 personas.
2. Cada equipo tendrá un resaltador de diferente color.
3. Los grupo tendrán 2 minutos máximo para buscar las palabras dispuestas en el tablero.
4. Cada equipo debe resaltar la palabra completa con el marcador correspondiente.
5. Gana el jugador que acumule el mayor número de puntos.

Reglas

1. Se debe subrayar toda la palabra.
2. Tiene tiempo limite (2 minuto) para buscar las palabras.
3. Los 4 participantes juegan simultáneamente.

EL MUNDO DE ESTÁNDARES

Encuentra las palabras en el menor tiempo posible

- SISTEMA DE GESTIÓN
- RECURSOS
- SEGURIDAD SOCIAL
- COPASST
- ENTREGA EPP
- CONVIVENCIA
- COMITÉ
- CAPACITACIÓN
- POLÍTICAS
- PLAN ANUAL
- DOCUMENTACIÓN
- CONDICIONES DE SALUD
- MEDICINA LABORAL
- PREVENCIÓN

S	M	M	E	D	I	C	I	N	A	L	A	B	O	R
E	I	E	R	N	A	I	C	N	E	V	I	V	N	O
C	P	S	N	O	I	C	N	E	V	E	R	P	T	N
A	R	P	T	I	R	G	E	C	T	I	L	A	U	N
P	E	P	R	E	C	U	R	S	O	S	O	N	C	O
A	V	P	V	E	M	O	L	A	U	N	A	N	A	L
C	E	E	G	E	V	A	M	S	E	C	V	S	A	L
I	N	A	C	O	M	E	D	I	C	D	I	I	P	O
T	C	G	E	P	P	S	N	E	T	A	U	O	V	P
A	I	E	I	T	E	B	A	P	G	E	N	C	A	E
C	O	R	P	R	E	C	U	R	S	E	E	S	A	G
I	M	T	P	O	L	I	T	I	C	A	S	O	S	O
O	E	N	M	E	D	I	C	I	N	T	A	T	A	I
N	S	E	G	U	R	I	D	A	D	S	O	C	I	A
E	P	S	E	G	U	R	O	I	O	L	A	I	C	O
R	P	I	D	E	N	T	I	F	I	C	A	C	I	O
A	M	O	R	E	P	O	S	I	T	I	V	A	A	O
N	S	D	O	C	U	M	E	N	T	A	C	I	O	N
S	O	S	T	E	N	I	B	I	L	I	D	A	D	U

L	C			
O	O			
T	N	C	D	N
I	L	A	S	D
O	P	A	I	
L	P	N	C	
S	E	C	I	
O	O	T	O	
P	L	I	N	
C	A	E	A	
N	S	S		
S	C	D		
O	N	E		
L	L	S		
O	S	E	A	
N	P	L		
O	L	P	U	
A	S	D		
N	O	E		

ESCALERAS Y SERPIENTES DEL SABER

Objetivo

Identificar las diferentes variables del plan de mejora de la Resolución 0312 de acuerdo a los resultados de la autoevaluación de los estándares mínimos, según artículo 28.

Materiales

- 1 Dado gigante
- 1 Tapete escalera Positiva Educa

Instrucciones

1. Coloca el tapete en una superficie plana, si es en espacios exteriores, asegúrate que no haya piedras, palos ni nada debajo que pueda hacer daño al pisar.
2. Todos los jugadores deben ubicarse en la casilla start. Antes de iniciar el juego, cada jugador deberá lanzar el dado.
3. El jugador que dará inicio será quien saque mayor puntaje del dado.
4. El jugador con mayor puntaje volverá a lanzar el dado avanzando el número de casillas correspondientes al número del dado.
5. De acuerdo a la casilla en la que cae el jugador deberá realizar la acción correspondiente: La Serpiente indica adelantar o devolverse, la escalera indica avanzar, y otras casilla con pregunta.
6. Gana la persona que responda correctamente y quien llegue en primer lugar.

Reglas

1. Coloca el tapete en una superficie plana, si es en espacios exteriores, asegúrate que no haya piedras, palos ni nada debajo que pueda hacer daño al pisar.
2. Todos los jugadores deben ubicarse en la casilla start. Antes de iniciar el juego, cada jugador deberá lanzar el dado.
3. El jugador que dará inicio será quien saque mayor puntaje del dado.
4. El jugador con mayor puntaje volverá a lanzar el dado avanzando el número de casillas correspondientes al número del dado.
5. De acuerdo a la casilla en la que cae el jugador deberá realizar la acción correspondiente: La Serpiente indica adelantar o devolverse, la escalera indica avanzar, y otras casilla con pregunta.
6. Gana la persona que responda correctamente y quien llegue en primer lugar.

FIN
ESCALERAS
35
¿Qué es peligro?
34
Nombre un riesgo biológico
26
Nombre un riesgo mecánico
27
¿Qué es riesgo?
24
RAVESÍA
POSITIVA
13
¿Qué significan las siglas PESV?
14
¿ Qué es una actividad rutinaria y no rutinaria ?
TRAVESÍA
10
¿cuál es la resolución que regula las investigaciones de accidente de trabajo?
INICIO
POSITIVA EDUCA
2
Nombre 3 tipos de riesgo público
POSITIVA

33

¿Qué es Riesgo Psicosocial ?

37

¿Qué significan las siglas EPP ?

POSITIVA

29

¿Qué es movimiento repetitivo ?

30

Nombre un riesgo físico

21

¿Cuál es la última actualización normativa sobre los estándares mínimos ?

19

¿Cuál es la función del COPASST?

POSITIVA EDUCA

¿Qué es vigilancia epidemiologia de la SST ?

TRAVESÍA

9

¿Qué significa las siglas CTC?

8

¿Qué significan las siglas COPASST ?

7

4

¿Qué significan las siglas PHVA?

5

¿Cuál no es un efecto que suelen derivarse de un accidente eléctrico ?

POSITIVA EDUCA

CREANDO HISTORIAS

Objetivo

Aprender la importancia de identificar situaciones de riesgo laboral y a la vez conocer las medidas preventivas.

Materiales

- Tabla de conar historias
- Un dado

Instrucciones

1. Imprimir tablero de contar historias.
2. Para iniciar el juego debes lanzar el dado, luego te fijas que número salió y lo buscas en el tablero.
3. Ahora vas a ir armando la historia y al finalizar pondrás la reflexión de la historia en la casilla en blanco "Reflexión".
4. Tiras el dado hasta que termines de realizar las 6 historias

LANZA EL DADO	SITUACIÓN	MEDIDAS PREVENTIVAS	REFLEXIÓN
	CABLES ELECTRÓNICOS EN EL SUELO	Orden y limpieza	
	MOVIMIENTO REPETITIVO	[illegible]	
	CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	Calzado de seguridad	
	SEDENTARISMO	Ejercicio físico	
	ESTRÉS LABORAL	Ejercicios de relajación	
	POSTURAS INADECUADAS	Hábitos posturales correctos	

Tablero contando historias

DETECTIVE DE LA AUTODISCIPLINA

Objetivo

Descubrir los beneficios de la autodisciplina en el ámbito laboral.

Materiales

- Dibujo de una oficina
- Pistas
- Lapicero
- Hoja bond
- Post-it

Instrucciones

1. Imprimir la hoja del dibujo de una oficina.

2. Imprimir y recortar las pistas.

3. Ahora asume el rol de detective para seguir las pistas y encontrar los lugares donde están escondidos los beneficios de la autodisciplina en el ámbito laboral.

4. Una vez encontrado todos los beneficios, reflexiona sobre ellos y haz un compromiso para ponerla en acción.

PISTAS

Pista	Beneficio
EMITE SONIDO	CUMPLIR OBJETIVOS
TE ORIENTA EN EL TIEMPO	TU ENTUSIASMO SERÁ MÁS AGUDO
VIVE EN EL DESIERTO	ENFOCARTE EN TUS METAS
PUEDE DAR VUELTAS	DISTRIBUIR MEJOR TU TIEMPO
LEONARDO DA VINCI	AUMENTA EL AUTOESTIMA
SE PUEDE VER DESDE ELLA	TE VUELVES MÁS PRODUCTIVO

¡Adelante Detective!...

EL DADO DE LA SEGURIDAD LABORAL

Objetivo

Reconocer la importancia de la seguridad y salud en el trabajo.

Materiales

- Plantilla del dado
- Guías de información
- Preguntas
- Tijera y post it
- Lapicero

Instrucciones

1. Imprimir y recortar la plantillas del dado.

2. Procedes a armar el dado..

3. Una vez que tengas listo el dado buscas las preguntas y las guías de información.

4. En una hoja de post it colocarás con un lapicero la respuesta a la pregunta.

5. Ahora tendrás que pegar las respuestas correctas según correspondan a las preguntas de los números del dado (cada pregunta enúmerada corresponde al número de caras del dado).

Preguntas

1. ¿Cuál es el objetivo de la seguridad y salud en el trabajo?
2. ¿Qué es un riesgo?
3. ¿Qué es un peligro?
4. ¿Cuál es son los tipos de riesgos laborales?
5. ¿Qué es la prevención de riesgos laborales?
6. ¿Qué papel importante cumple la seguridad y salud en el trabajo en tu vida?

1

Guía de información

Prevenir los accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales. Para eso, las entidades públicas deberán propiciar el mejoramiento de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo a fin de prevenir daños en la integridad física y mental de los trabajadores que sean consecuencia, guarden relación o sobrevengan durante el trabajo.
Es la disciplina que busca promover la seguridad y salud de los trabajadores mediante la identificación, evaluación control de los peligros y riesgos asociados a un entorno laboral, además de actividades y medidas necesarias para prevenir los riesgos derivados del trabajo.

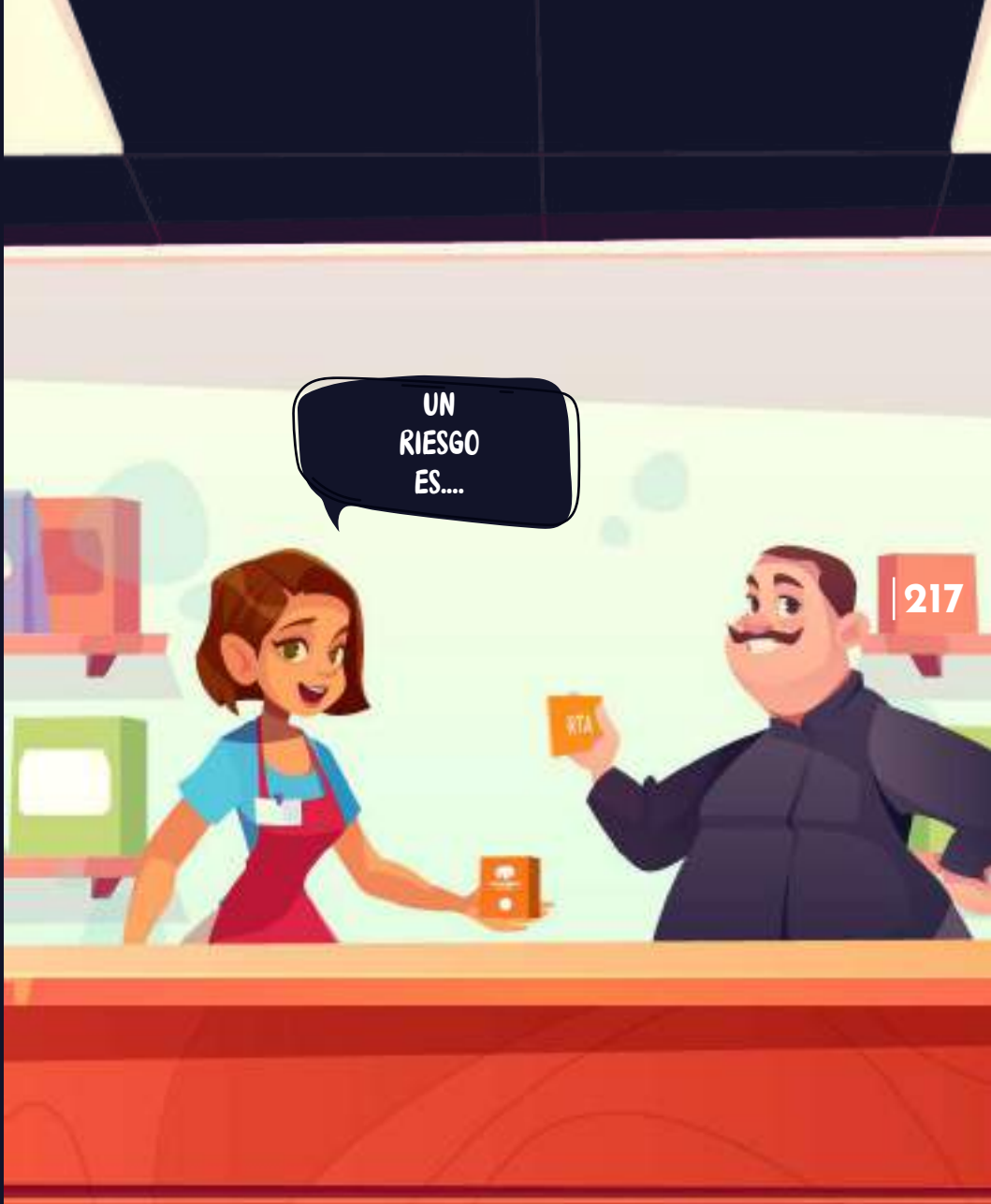
2

Guía de información

Combinación de frecuencia, probabilidad y magnitud que puedan derivarse de la materialización de un peligro. Es una condición o característica intrínseca que puede causar lesión o enfermedad, daño a la propiedad y/o paralización de un proceso, en cambio.
Físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales, mecánicos, ambientales

IMPRIME, RECORTA, Y ARMA

RECUERDA: DOBLAR POR LAS LÍNEAS FIJAS Y RECORTAR POR LAS LÍNEAS DISCONTINUAS


UN
RIESGO
ES....

DÍA DE COLOR MANDALAS

Objetivo

Pasar tiempo de calidad en familia, mejorar la concentración y obtener calma mental.

Materiales

- Platillas de mandalas
- Lápices de colores, crayolas y acuarelas.
- Música relajante

Instrucciones

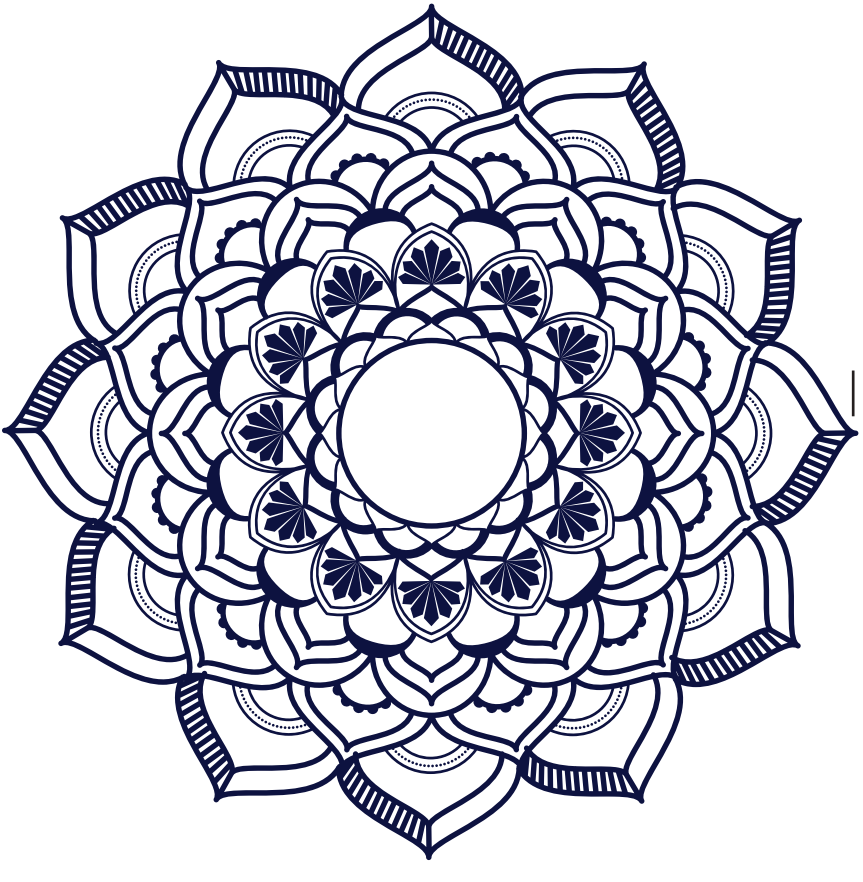
1. . Escojer un lugar agradable

2. Poner música relajante

3. Usar las plantillas de mandalas

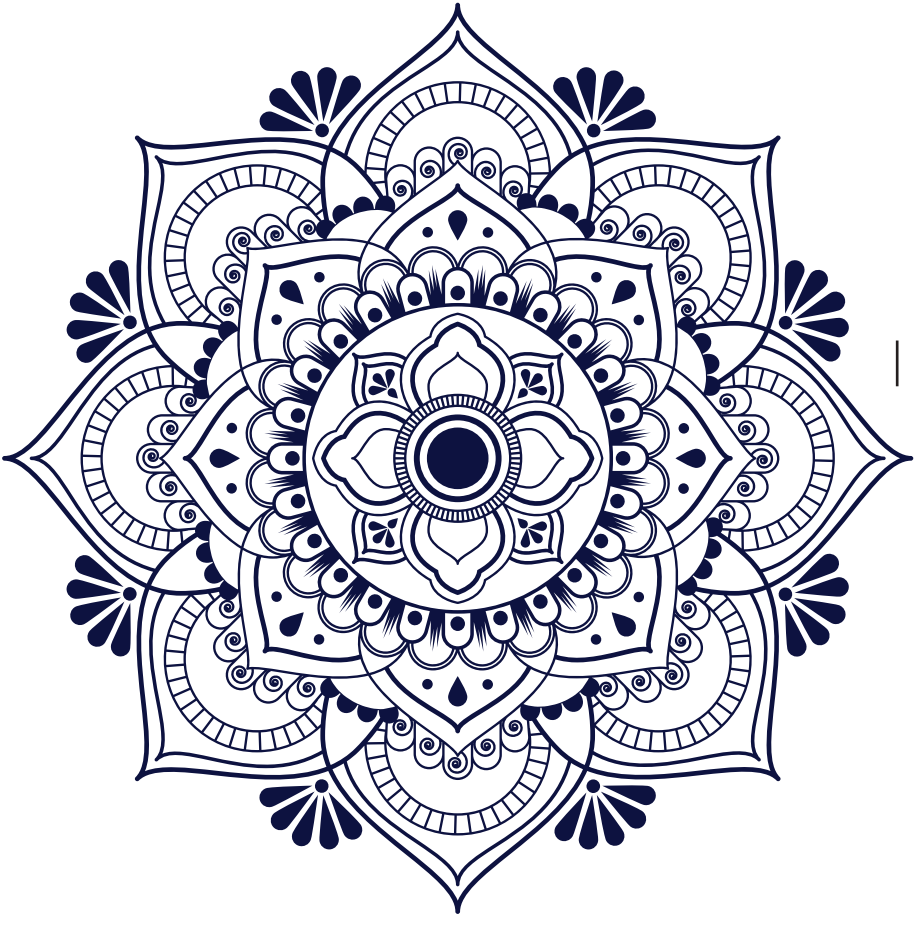
4. Pintar

Mandala Remolino



Mandala Loto

Mandala Telar



FRASCO DE YOGA

Objetivo

Prevenir la presencia del estrés laboral.

Materiales

- Un frasco de vidrio
- Láminas de las posiciones del yoga
- Música relajante

Instrucciones

1. Conseguir un frasco de vidrio vació, luego vas imprimir las láminas de las posiciones del yoga y por último las doblaras en tres partes y las colocarás en el frasco.

2. Cada dos horas agarras al azar una de las cartillas de las posiciones del yoga y por un periodo de 5 minutos realizarás la pose inhalando y exhalando
el aire por la nariz.

3. Al terminar, continúas con tus actividades y así repites el procedimiento durante el día.

Postura del guerrero

Extensión Lateral

Postura de arbol

Postura de la cobra

Pierna estirada

Postura de rezar

Postura del niño

Postura del puente

Postura de silla

Inclinación hacia adelante

Postura de loto

Manos levantadas

TODO EN SU LUGAR

Objetivo

La importancia de mantener el equilibrio de tu vida y como está compuesta, reconociendo nuestro compromiso y propósito en cada etapa de nuestra vida en el ámbito familiar, laboral, etc

Materiales

- Ficha de contenido
- Colbón
- Tijeras
- Plumón y/o Lápiz
- Ficha el arcoíris de mi vida
- Post-it

Instrucciones

1. Imprimir y recortar los 7 colores del arcoíris de la Ficha de Contenido.

2. En la Ficha de "El arcoíris de mi vida", debes pegar en orden cada color del arcoíris.

3. Ahora imaginarás que cada color del arcoírisdefine tu vida y define qué color o colores representa a tu familia, tus pasatiempos, tu trabajo, tus sueños, etc. Escribe todas tus ideas descritas en cada color

4. Luego contesta la siguiente pregunta ¿Cuál es tu COMPROMISO y PROPÓSITO con cada uno de los colores de tu vida?, escribe la respuesta
en los espacios en blanco debajo de cada color del arcoíris.

5. Observa el contenido de lo que realizaste, esta lleno de colores con cada cosa en su lugar, con equilibrio y valor.

6. Entonces responde:
¿Cuál es mi mayor aprendizaje de lo realizado?
Colócalo en un post-it y pégalo en el arcoíris de tu vida. Colócalo en un lugar visible para que lo veas siempre y seas consciente de los colores que te dan equilibrio en la vida.

Ficha de contenido

Imagina que cada color del arcoíris define tu vida. El arcoíris no tendría equilibrio si no estaría compuesto por los 7 colores.

¡Mira a tu alrededor!

Ahora ordena cada color del ARCOIRIS en su lugar y define qué color o colores representa a tu familia, tus pasatiempos, tu trabajo, tus sueños, etc.

EL ARCOIRIS DE MI VIDA

01

02

03

04

05

06

07

¿Cuál es tu COMPROMISO y PROPÓSITO con cada uno de los colores de tu vida?

EL ENCHUFLE

Objetivo

Reconocer nuestro nivel de energia durante las actividades realizadas con el fin de crear la automotivacion como un enfuche para retroalimentarnos y potencializarnos.

Materiales

- Mapa de nivel de energía.
- Post-it
- Plumones y/o colores
- Ficha de Contenido
- La canción que más te guste

Instrucciones

1. Ten a la mano el mapa de nivel de energía, pon la música que más te guste y hazte la siguiente pregunta ¿Con que nivel de energía empiezo mi día laboral? Siendo 0 muy bajo y 5 muy alto.

2. Coloca que es lo que más te inspira en la vida en el recuadro inferior del mapa

3. Ubícate en la ficha de contenidos, selecciona 3 octágonos enchufes, recórtalos y ármalos en tu mapa de energía para recargarte.

4. Al costado de cada uno de los octógonos, coloca los post-it con las palabras que te automotiven y genere conciencia energética.

5. Pon color a tu mapa y colócalo en un lugar visible para que conectes con el valor de tus palabras

Mapa de nivel de ENERGÍA

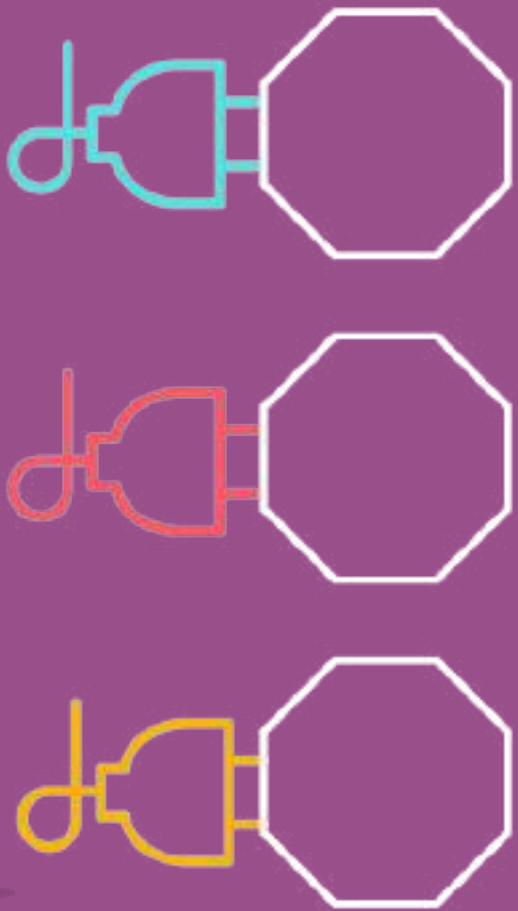
1 2 3 4 5

¿Qué es lo que más te inspira?

FICHA DE CONTENIDO

Mapa de energía para

RECARGARTE



GLOBO DE ACTIVIDADES

Objetivo

Establecer un orden de prioridad de las tareas laborales del día y cumplir tus objetivos.

Materiales

- Plantilla de globo y del pacman
- Post-it
- Lapicero
- Cinta masking tape

Instrucciones

1. Imprimir las plantillas y luego las recortas.
2. Pegas el globo en un lugar visible frente a ti.
3. En cada post-it irás colocando tu lista de tareas laborales del día
4. Una vez que hayas terminado de llenar los post-it los colocarás en orden de prioridad en los círculos del globo.
5. Con el PACMAN irás tapando las tareas que ya finalizaste.

Al finalizar con el cumplimiento de todas tus tareas del día puedes premiarte viendo una película con aplausos, descansar, hacer otras actividades.

EL LADRÓN DEL TIEMPO

Objetivo

Identificar los factores distractores de tiempo, que lleva a procrastinar tareas. Obtener estrategias propias y estrategias de cambio de manejo de optimización del tiempo.

Materiales

- Ficha de contenido
- Plumones y/o colores
- Post-it
- Tijeras
- Goma
- Matriz de identificación de factores distractores

Instrucciones

1. Tener a la mano la matriz de identificación de factores distractores y responder ¿Qué tarea o tareas deje de hacer por factores distractores?

2. Imprimir y recortar de la ficha de contenido los factores distractores que te llevo a no cumplir tus labores.

3. Pegar los factores distractores en la matriz y colocar el tiempo que te tome cada factor distractor en el día.

4. Sumar el tiempo que te tomó los factores distractores y colocar en la zona Total.

MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DISTRACTORES

¿Qué tarea o tareas deje de hacer por factores distractores?

Factores distractores	Estrategias

Total de tiempo

Ficha de Contenido

DADO TEMPORIZADOR

Objetivo

Cada miembro de la familia aprenderá sobre la importancia del lavado de manos para el mantenimiento y conservación de la salud.

Materiales

- Plantilla del dado
- 6 fichas de pausas activas
- Temporizador

Instrucciones

1. Imprime el dado, recortarlo y armarlo.

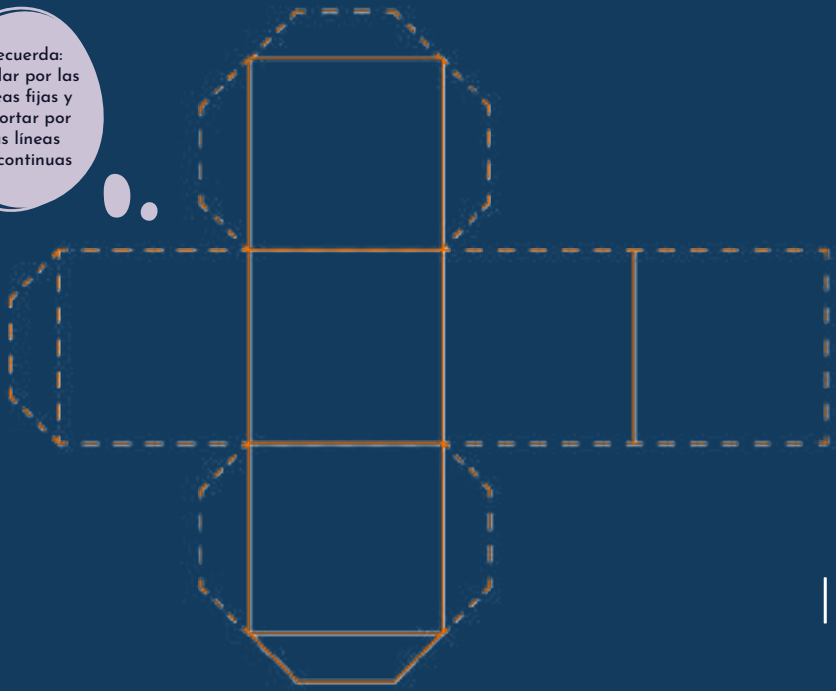
2. Pega las fichas de pausas activas en los 6 lados del dado.
   Coloca el dado en un lugar visible del escritorio.

3. Cada dos horas lanza el dado y realiza el ejercicio que te salió durante 2 o 5 minutos.

4. Calcula el tiempo de los ejercicios con un temporizador.

5. Coloca una alarma que te avise que pasaron las dos horas para que vuelvas a lanzar el dado.

Recuerda: doblar por las líneas fijas y recortar por las líneas discontinuas



ROTACIÓN DE CABEZA

(sentido horario – sentido anti horario)

ROTACIÓN DE HOMBROS

Tocar con las manos izquierda y derecha sus respectivos hombros y empezar a rotar (delante hacia atrás – atrás hacia delante)

ROTACIÓN DE RODILLAS

(sentido horario – sentido anti horario)

EJERCICIO EN TU PROPIA SILLA

Sentado, mano en la nuca, espalda recta y flexiona la cintura lateralmente

ENCOGIMIENTO DE HOMBROS:

Encoger los hombros hasta las orejas y luego relajar

PARPADEO

Realizar 10 parpadeos normales y completos

EL LABERINTO

Objetivo

Aprender estrategias para alcanzar un equilibrio entre familia y trabajo.

Materiales

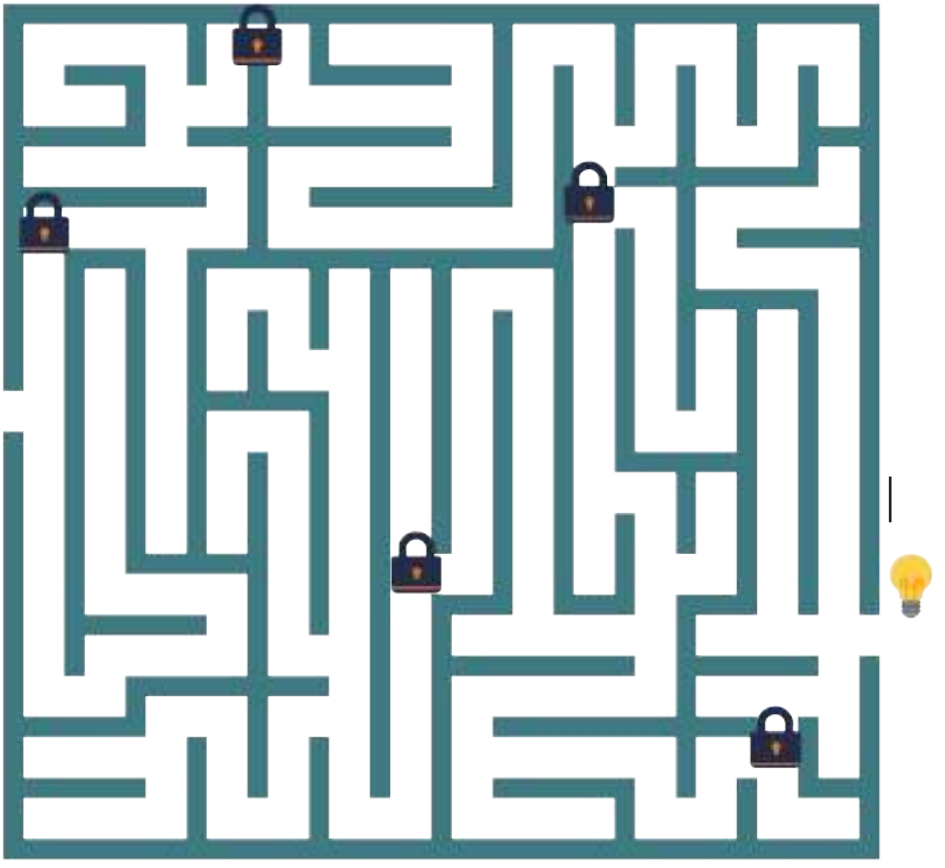
- Plantillas: Laberinto y llaves que tienen como contenido las estrategias.
- Lápiz
- Hoja bond

Instrucciones

1. Imprimir y recortar solo las llaves.

2. Con el lápiz vas marcando el camino que te lleva a la meta, en el proceso te encontrarás con candados que te bloquearán el paso para abrirlos y avanzar debes hacer uso de las llaves que contienen las estrategias, pero antes de desbloquearlos tendrás que escribir en la hoja bond en blanco ¿Cómo aplicarías esa estrategia en tu vida laboral y familiar?.

3. Una vez terminado, sigues repitiendo el proceso cada vez que tienes que desbloquear un candado para llegar a la meta.
Nota: Las llaves las coges al azar y serán usadas una sola vez.



LAS 12 FIGURAS

Objetivo

Establecer las prioridades de persistencia para mantener el punto de encuentro entre las actividades del trabajo y las de casa.

Materiales

- Una hoja de papel
- Un lápiz
- Participantes 12

Instrucciones

1. En una hoja de papel blanco colocada de manera vertical, dibuja dos líneas verticales que la dividan en tres partes iguales, a continuación dibuja tres líneas horizontales que la dividan en cuatro partes iguales.Delante de ti tienes una hoja con doce cuadrados iguales en cuatro filas por tres columnas.

2. En cada uno de los cuadrados vas a dibujar lo siguiente, pero no puedes emplear más de cinco segundos en cada dibujo, empieza por el cuadrado superior izquierdo y sigue hacia la derecha hasta llegar al cuadrado doce.

3. En el primer cuadrado dibuja un árbol, en el segundo cuadrado dibuja un auto, en el tercer cuadrado dibuja una casa, en el cuarto cuadrado dibuja una casa diferente, en el quinto cuadrado dibuja una casa diferente a las anteriores, sexto cuadrado otra casa diferente y así hasta el cuadrado doce dibuja casas diferentes y recuerda que no puedes emplear más de cinco segundos por cuadrado.

Haz volar tu imaginación

LISTO PARA LA BATALLA

Objetivo

Reconocer la importancia de las medidas de seguridad laboral.

Materiales

- Hoja "Encierra los EPPS"
- Lápiz y colores

Instrucciones

1. Encierra los elementos de seguridad de cada uno de los personajes.

2. Anota los elementos de seguridad que encontraste en la parte de abajo.

3. Al finalizar toda la actividad respondes a la siguiente pregunta: **¿Cuál es la importancia de hacer uso de las medidas de seguridad laboral?**

Ramón

Tiene que visitar una minera para hacer una auditoría

Omar

Trabaja como chef, justo hoy tiene mucha clientela

Carlos

Es técnico electricista, la mayoría de veces tiene que subir a una torre eléctrica

Mario

Es enfermero, hoy tiene turno en el hospital para ayudar a las personas infectadas de una auditoría: Coronavirus

MAPA DE OPTIMACIÓN DEL TIEMPO

Objetivo

Organizar las actividades de casa y del trabajo desde el interior de tu hogar.

Materiales

- Participante 3
- Una hoja de papel
- Un lápiz

Instrucciones

1. Utiliza los primeros 5 minutos del día para planificarte, reúnete con toda la familia, entrégales una hoja a cada uno y pídeles que elaboren un listado de todas las actividades que tienen que hacer te recomendamos que empieces por las más difíciles. Luego de tener el listado utiliza la parte posterior de la hoja para elaborar el .

2. En la parte posterior de la hoja traza una línea horizontal en el centro de la hoja de extremo a extremo y otra línea vertical de igual manera en el centro y de extremo a extremo, la hoja deberá quedar formando cuatro cuadrados similares.

3. En el cuadrado superior izquierdo coloca las actividades que tienes que hacer durante el día (No olvides el orden de prioridad), en el cuadrante superior derecho establece cuándo los harás, es decir el horario, en el cuadrante inferior izquierdo coloca si vas a necesitar ayuda de alguien o si lo puedes hacer solo, y finalmente en el cuadrante inferior derecho vas a colocar las actividades que puedes posponer para o que no son importantes.

Duración
de 5-10min.

MI BOTIQUÍN

Tu boquitín y nuestro botiquín

Objetivo

Conocer la importancia de tener en casa un botiquín de primeros auxilios, identificar la lista de materiales que contiene y cómo usarlo en diferentes situaciones trabajo desde el interior de tu hogar.

Materiales

- Hoja de sopa de letras
- Cartilla de casos de accidentes.
- Cronómetro
- Hoja bond

Actividad 1

Instrucciones

1. Se utilizará la hoja de sopa de letras que contiene de forma escondida los materiales del botiquín de primeros auxilios

2. Con la ayuda de un lapicero o lápiz irás encerrando las palabras que vas encontrando.

3. Gana quién termine de llenar en menor tiempo

Pueden ser horizontales, verticales, en diagonal y al revés. A veces las palabras comparten letras.

S	T	T	B	A	N	D	I	T	A	S	S	S	S	G
T	E	U	A	P	C	M	E	N	N	O	A	A	A	J
T	R	S	M	Z	S	H	I	O	C	D	Z	N	S	E
I	M	V	K	G	C	L	B	I	N	N	I	E	A	R
J	O	X	N	R	E	A	T	E	I	R	T	K	L	I
E	M	G	A	S	J	P	V	P	I	N	Z	J	C	N
R	E	P	A	N	E	M	N	P	A	L	Q	Y	O	G
A	T	V	F	S	V	V	S	U	E	R	O	D	H	A
S	R	J	I	Y	L	A	G	C	Q	S	O	U	O	S
E	O	T	O	K	S	V	C	K	D	G	T	Y	L	S
A	N	T	I	A	C	I	D	O	L	T	B	H	B	N
A	G	Y	G	E	Z	G	W	A	P	O	M	A	D	A
E	C	E	O	A	N	A	L	G	E	S	I	C	O	S
A	N	T	I	D	I	A	R	R	E	I	C	O	X	M
I	B	U	P	R	O	F	E	N	O	M	S	L	J	M

- ☐ Alcohol
- ☐ Algodón
- ☐ Analgesicos
- ☐ Antiacido
- ☐ Antidiarredico
- ☐ Antisepticos
- ☐ Aspirina
- ☐ Banditas
- ☐ Gasas
- ☐ Guantes
- ☐ Ibuprofeno
- ☐ Jabón
- ☐ Jeringas
- ☐ Parche
- ☐ Pinzas
- ☐ Pomada
- ☐ Suero
- ☐ Termómetro
- ☐ Tijeras
- ☐ Vaselina
- ☐ Vendas
- ☐ Yodo

Actividad 2

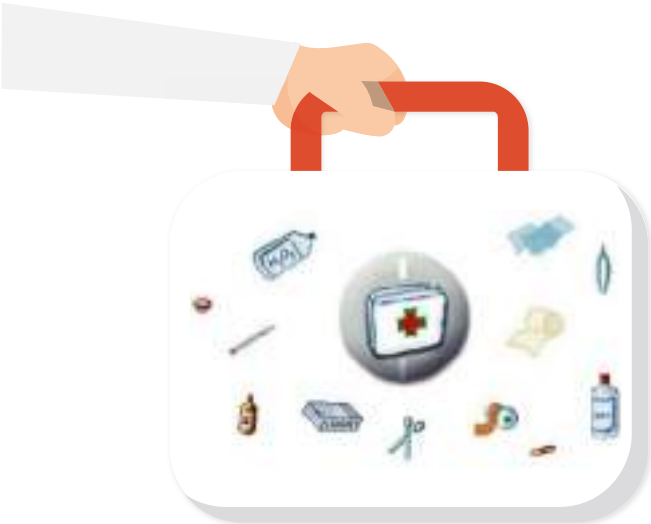
Instrucciones

1. - Se utilizará las cartillas de casos que contienen situaciones de accidentes.

2. Cuando se termine de leer el caso cada integrante en una hoja bond escribirá que materiales debe contener el botiquín para esta situación.

3. Para concluir la actividad se hace una lluvia de ideas de la importancia de tener un botiquín de primero auxilios en casa.

1. Te has caído yendo en bicicleta y te sale sangre de la rodilla y el codo...
¿Qué pondrías dentro del botiquín?



2.

Acabas de estrenar unas botas de montaña y te han salido ampollas en los pies...
¿Qué pondrías dentro del botiquín?

3.

Has estado jugando un partido de fútbol en la playa sin protección solar y te has quemado...
¿Qué pondrías dentro del botiquín?

MINFULNESS A DISTANCIA

Objetivo

Conseguir aumentar la productividad y concentración por medio de la práctica del mindfulness.

Materiales

- Hoja de ejercicios de mindfulness
- Termómetro para medir productividad y concentración
- Registro diario

Instrucciones

1. Imprimir hoja de ejercicio mindfulness.
2. Practicarlas.
3. Al finalizar el día medir tu productividad y concentración con el termómetro de productividad y concentración.
4. Por último llenas el registro diario.
5. Realiza este proceso durante la semana.

Ejercicio 1

Atención a la respiración consciente

1. Se coge aire lentamente por la nariz y se conduce hasta el vientre/estómago para expulsarlo posteriormente de igual manera por la nariz.

2. Al inhalar se dilatara el estómago, al exhalar volverá a su posición inicial, si colocas la mano en el vientre podrás notar esta sensación.

3. A través de este ejercicio tomamos consciencia de que podemos controlar nuestra propia respiración.

Ejercicio 2

Relajación - meditación

1. Para realizar esta sesión de relajación- meditación solo debes dejarte llevar por la siguiente indicación:

2. Sentados y con los brazos alargados al lado del cuerpo, cerraremos los ojos y comenzaremos a respirar con tranquilidad.

3. Para comenzar nuestra relajación vamos a hacer un escáner corporal, relajando una por una todas las partes de nuestro cuerpo. Comenzaremos por los pies, siente todos los huesos y músculos de tus pies, como estos van poniéndose poco a poco más flojos, cada vez más sueltos y relajados.

4. A continuación pasaremos a las piernas, lleva tu mente a ellas y date cuenta como poco a poco comienzan a estar más sueltas y relajadas. Es el turno del pecho y el estómago, relájalos, piensa en ellos y en como cada vez están un poco más sueltos.

5. Ahora toca la zona de la espalda, nota como esta se encuentra completamente recta apoyada sobre el respaldo y siento como vértebra a vértebra se va soltando. Haz lo mismo con brazos, hombros, siente como estos comienzan a pesarte, como poco a poco van relajándose al igual que las otras partes del cuerpo.

6. Es el momento de las manos, siente un cosquilleo en tus palmas, nota como estas se van durmiendo y van desapareciendo tu cuerpo. Ya tenemos todo nuestro cuerpo relajado y es la hora de pasar a la cabeza, nuestra primera parada será el cuello, nota la suavidad de este, como poco a poco se relaja.

7. Pasa ahora a tu rostro, siente como todas tus facciones van aflojándose, como van aflojándose una a una, labios, mejillas, ojos, cejas, frente, orejas. Ahora que ya nos sentimos relajados, ahora que nuestro cuerpo no nos pesa es hora de que llevemos la mente a nuestra respiración.

8. Siente como tu respiración viene y se marcha, como entra y sale, siente como esta fluye y nunca se queda. Imagina tu respiración como una pequeña ola, que viene y va, que viene y va, y así relájate. Ahora visualiza esa pequeña pradera en la que estábamos antes, tumbado viendo el cielo, respira, disfruta de esa pradera, siente su bienestar, disfrútalo, disfruta su paz y su calma y relájate durante unos minutos pensando solo en esto

Registro

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PRODUCTIVIDAD							
CONCENTRACIÓN							

5 LO MÁS ALTO

1 LO MÁS BAJO

PIZZA A TIEMPO

Objetivo

Realizar funciones laborales de forma productiva haciendo uso de la matriz Eisenhower.

Materiales

- Matriz de Eisenhower
- Plantilla de pizza
- Lapicero
- Colores
- Libreta de actividades

Instrucciones

1. Imprime la plantilla de pizza y ubicala en una mesa.

2. Escoje una tajada de la pizza y escribe tu lista de cosas que hacer en el día.

3. Utiliza la Matriz Eisenhower para indicar que actividad es urgente, no urgente, importante y no importante. Para pintarlas tienes que guiarte del color de las casillas de la Matriz.

4. Pon en marcha la lista y ve cumpliendo tus actividades en orden de prioridad.

Matriz Eisenhower

REUNIONES PARA EQUIPOS ÁGILES

Objetivo

Generar motivación en los equipos de trabajo, que sientan que su tiempo es valioso, que sientan el apoyo para resolver situaciones en la cual no encuentran una solución y así puedes aprovechar nuestro tiempo.

Materiales

- Hoja de situaciones.
- Lapicero

Instrucciones

1. Imprimir hojas de situaciones laborales.

2. En los casilleros en blanco pondrás las estrategias para solucionar la situación.
3. Responde la siguiente pregunta
   ¿Cómo ayuda la resolución de problemas en tu vida?

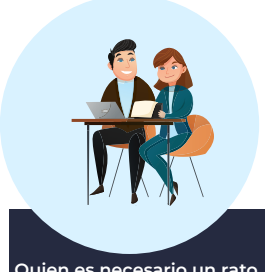
Este método que describimos de reunión es un pequeño extracto de todo un kit de herramientas que se pueden aplicar del agilismo, y se puede usar en equipos en forma presencial o de teletrabajo.
Para entender Los pasos para una reunión efectiva vamos a hacer un ejemplo práctico para "una empresa de distribución de energía eléctrica, que posee personal operativo de mantenimiento distribuidos geográficamente en varias sitios"

Definir Propósito de la reunión previamente

Revisar las observaciones de seguridad realizadas por cada área de empresa, durante la última jornada.

Quiénes son necesarios

El líder del equipo de observadores, el gerente general, el líder de operaciones, y los responsables del área de Seguridad y Talento Humano, más un coordinar de la reunión.



Quien es necesario un rato

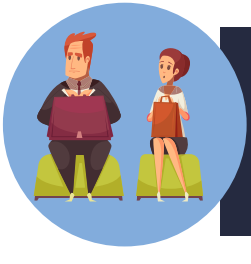
El Gerente General solo necesita participar los primeros 5 minutos, para escuchar si hubo un incidente que requiere una medida de control urgente, en caso de no haber novedades se retira de la reunión.

¿ Dónde, cómo y Cuánto tiempo invertiremos?

La reunion se realiza todos los días a las 8 hs a.m con una duración de 20 minutos, iniciado el turno administrativo, en caso de ser en casa central se realiza en la sala central operaciones todos parados o se puede realizar con ayuda de una plataforma virtual.

Definir preguntas previas por ejemplo

¿Qué incidentes/accidentes hubo en la jornada anterior?
¿Cuáles fueron las mejores prácticas observadas de seguridad?
¿Cuáles fueron los inconvenientes para cumplimentar el plan de observaciones?
¿Cuáles van a ser los sectores que se van a observados en el día de hoy?



¿Qué incidentes/accidentes hubo en la jornada anterior?

Es importante seleccionar un líder con competencias de trabajo en equipo, escucha activa, que pueda diferenciar juicios de hechos por ejemplo, empático y con capacidad de resolución de conflictos que surjan durante las reuniones.

¿Qué incidentes/accidentes hubo en la jornada anterior?

Ejemplo; si una líder del equipo de inspectores, trae a la reunión que tuvieron quejas de los trabajadores por falta de Elementos de protección personal, el moderador amablemente le ofrece su colaboración, para hacer una reunión en otro momento con el responsable de compras y así resolver ese problema,

Preparación previo a la reunión

Es importante que todos tengan la información disponibles de los indicadores claves de las observaciones de seguridad de cada una de las gerencias.

Cual va ser el orden de participación

La primera persona que empieza la reunión es el líder de observadores, luego siguen en orden el gerente general, líder de operaciones, y los responsables de seguridad y Talento Humano.

TIPS

" El equipo deber ser consciente que los inconvenientes o problemas que se mencionan en la reunión no son de la persona, sino del equipo"

- Se debe poner en valor a las personas antes que a los procesos.
- Se debe desarrollar la escucha para poder detectar problemas de motivación.
- Debemos mantener la atención continua para asegurar la excelencia y calidad de la reunión.
- La metodología se tiene que adaptar al equipo de trabajo y no al revés.

RUEDA DE LA VIDA

Objetivo

Identificar las áreas que se necesita trabajar para lograr una vida más plena y diseñar las acciones necesarias para cada punto que se ha elegido.

Materiales

- Rueda de la vida
- Lapicero
- Post-it

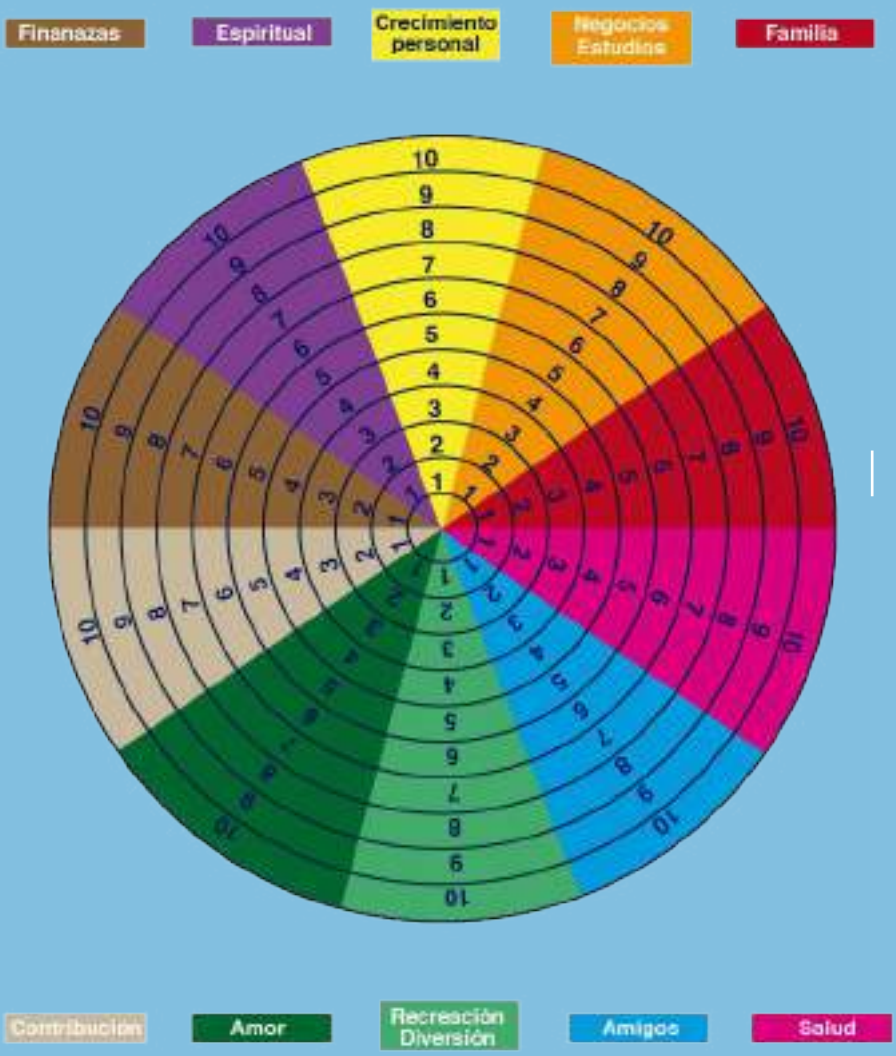
Instrucciones

1. Imprime la rueda de la vida y ponla sobre la mesa.

2. Con un lapicero encierra la puntuación de cada área evaluando el nivel de satisfacción o insatisfacción, siendo 1 demasiado insatisfecho y 10 muy satisfecho.

3. Selecciona las areas con menor puntaje, es decir las más insatisfechas y escribe en un post it las acciones necesarias para mejorar cada área elegida. Por ejemplo, en el amor, si piensas que tu relación de pareja está en un número bajo, puedes diseñar distintas estrategias para mejorarla: la comunicación, pasar más tiempo junto. etc.

4. Pon en práctica las estrategias a mejorar.


Finanazas
Espiritual
Crecimiento personal
Negocios Estudios
Familia
Contribución
Amor
Recreación Diversión
Amigos
Salud

LA RUEDA DEL TRABAJO

Objetivo

Implementar una rueda de trabajo que te permita mantener un equilibrio adecuado entre el teletrabajo y las actividades en casa

Materiales

- Una hoja de papel para cada participante
- lápices de colores

Instrucciones

1. En la parte superior izquierda vamos a colocar las actividades indispensables que tengo que hacer en mi trabajo con color azul, en la parte superior izquierda colocamos las actividades indispensables que tengo que hacer en mi casa con color verde, en la parte inferior izquierda colocamos lo que no debo hacer para descuidar de mi trabajo con color rojo y en la parte inferior derecha lo que no debo hacer para descuidar mis actividades en casa con color naranja. Al terminar el día hago un análisis de lo que hice y lo que no hice, es decir que lo que cumplí y de lo que incumplí con el firme propósito de mejorar en lo que resta de la semana.

OJOS QUE NO VEN

Objetivo

Identificar las consecuencias de no usar correctamente los lentes/gafas/antiparras/protectores de los ojos.

Materiales

- Pañuelos, antifaces para dormir o algo similar para vendar los ojos.
- Proyector multimedia: Video y audio.

Instrucciones

1. A la mitad de los trabajadores se les vendan losojos. A todos se les proyecta un video que a ellos les guste, por ejemplo un partido de fútbol en el que haya un gol épico o una escena emocionante de una película famosa. Se recomienda que la duraciónsea entre 1 a 3 minutos.

2. El volumen del video debe estar lo suficientemente alto para que todos escuchen perfectamente.

3. Los que no tienen ojos vendados podrán ver y escuchar la narración del partido y o la escena de la película y aplaudirán o emitirán alguna sonido que exprese emoción.

4. Se pregunta a los trabajadores que estuvieron vendados: ¿Qué sintieron al experimentar no poder ver el partido o la película?. Se debe hacer énfasis en la importancia de cuidar hoy nuestros ojos para no perdernos en el futuro de estas situaciones emocionantes.

SI TUVIÉRAMOS 100 MILLONES DE DOLARES

Objetivo

Sacar ideas de los mismos trabajadores para mejorar la gestión en seguridad y salud en el trabajo.

Materiales

- TablerooRotafolio
- Plumones
- Marcadores

Instrucciones

1. Se divide el grupo en equipos de 4 a 5 personas. Se les indica a los participantes que imaginen que la empresa se ganó un premio de 100 millones de dólares.

2. El dinero solo puede ser invertido para hacer mejoras en seguridad. Teniendo en cuenta que el dinero no es un limitante, en 5 minutos, cada equipo deberá elaborar una lista de mejoras que realizarían, incluso podrían plantear la compra de un nuevo equipo/herramienta que sirva directamente para ayudar la seguridad en la planta.

3. Recuerda a los equipos que el dinero no es lo importante. Luego de que todos terminen, pide a cada equipo que comparta con los demás su lista de deseos. Todas las ideas se deben anotar en el tablero o en el rotafolio y al final se votan por las 5 mejores.

¿Cómo cambió la manera de pensar, el hecho de que los fondos fueran ilimitados?
Hazte estas preguntas
¿Cómo puedes hacer que algunas de estas ideas se transformen en realidad?
¿Cuáles de estas ideas te sorprendió por ser más o menos costosa de lo que tú esperabas?

EFECTO DOMINÓ

Objetivo

Demostrar como una acción influencia a los actos futuros.

Materiales

- Dominó
- Etiquetas blancas cortadas por la mitad.

Instrucciones

1. Divida en grupos de 2 a 4 alumnos. Dé a cada equipo un conjunto de fichas de dominó y etiquetas blancas. Diga a cada equipo que descompongan un proceso que se haya discutido en su trabajo en pequeños pasos y luego escribirlos en una etiqueta y peguenlos a una ficha dominó. Dependiendo del tema, es posible que necesite o desee asignar un proceso para cada grupo. Debe darles el tiempo suficiente para esta tarea.

2. Al concluir, cada equipo debe alinear sus fichas dominó en vertical y en el orden correcto. Cuando usted dice "vaya", ellos deben volcar su primer dominó y ver la reacción en cadena. Pida a cada grupo que paren las fichas de dominó nuevamente pero retire una o dos fichas, sin mover las fichas restantes. Pregúnteles para iniciar la reacción en cadena de nuevo y tenga en cuenta las diferencias. Pídales que intente eliminar varias fichas de dominó en posiciones clave, como el primero y el último, y también analicen lo que ocurre.

3. Si cada equipo trabajó en un proceso diferente, puede pedirles que describan los pasos en su proceso

¿Al eliminar la primera o la última etapa, representó una gran diferencia? ¿Por qué?

¿Fue fácil o difícil romper/ descomponer el proceso en pasos? ¿Porqué?

¿Qué efecto tuvo al sacar algunos de los pasos (dominó) dentro del proceso? ¿Se daría el mismo resultado en el mundo real?

En el trabajo, ¿qué situación podría cambiar la secuencia de pasos?

MENSAJE DE UNA BOTELLA

Objetivo

Demostrar los distintos puntos de vista de las personas y su influencia en las inspecciones de seguridad.

Materiales

- Botellas pequeñas vacías (pueden ser de plástico preferiblemente, sino hay se pueden usar de vidrio pero con más cuidado)
- Post-it o papel cortado en cuadros de tamaños tipo post-it

Instrucciones

1. Entregar una botella y papel a cada participante. Decirlesque imaginen estar atrapados en una isla desierta y ya que se preocupan tanto por sus compañeros de trabajo, quieren enviarles un mensaje importante sobre Seguridad.

2. Luego, los participantes juntan las botellas en el centro del aula.

3. Cada participante deberá elegir una botella del recipiente y leer el mensaje.

4. Luego pedirle que piense cómo puede aplicar lo que dice el mensaje en su trabajo.

5. Una alternativa, es que otros compañeros coloquen las botellas alrededor de los participantes. En este caso, una nota debe de ir incluida en la tira de papel para poder hacerle llegar este mensaje al departamento de seguridad en la empresa, a cambio de un reconocimiento.

Si la botella se dejara en la planta para que otro la encuentre, ¿Por qué seleccionaría el mensaje que hizo?

¿Cómo seleccionaste "lo más importante" que escribiste en el mensaje?

PRODUCTIVIDAD Y SEGURIDAD

DOS ÁREAS UN SOLO OBJETIVO

Objetivo

: Mostrar la importancia de hacer sinergias y estar alineados entre las áreas de productividad y seguridad.

Materiales

- Pañuelo o venda, plastilina, cinta de enmascarar o masking tape.

Instrucciones

1. Primero debemos vendar los ojos de uno de los trabajadores, en el piso señalizamos con cinta, un camino de un metro de ancho por 2 metros de largo, y en ese camino vamos ahora a colocar pequeñas figuras hechas de plastilina y las distribuimos.

2. La persona que tiene los ojos vendados, tendrá la misión de cruzar el camino y llegar hasta el final sin pisar ni una de las bolitas de plastilina.

3. Los otros participantes son divididos en 2 grupos. Un grupo tiene la misión de ayudar al voluntario a que cruce dentro de un plazo determinado: ejemplo 30 segundos.

4. El segundo grupo tiene la misión de ayudar al voluntario a que no pise ninguna de las figuras de plastilina. Cuando se da la señal para que el voluntario comience a caminar, las personas de ambos grupos hablan al mismo tiempo dándole indicaciones, por ejemplo: "ve a la izquierda", "ve a la derecha", "adelante", "detente", "cuidado", etc

En lugar de que uno piense en el plazo, en la calidad, en la producción y otro en evitar accidentes, trabajar con prevención y seguridad, ambos deben trabajar de la mano y en armonía.
¿Qué crees que va a pasar con el trabajador al recibir tantas órdenes al mismo tiempo?

LISTA DEL TIEMPO

Objetivo

Centrarnos en el presente identificando nuestros pensamientos del pasado y del futuro.

Materiales

- Hoja de línea de tiempo
- Las tarjetas de pregunta

Instrucciones

1. El entrenador indica el objetivo de la dinámica y explica que muchos de nuestros pensamientos pertenecen a nuestro pasado o futuro, llevándonos a desenfocarnos de nuestro presente.

2. Se forman 4 grupos de tres personas y a cada integrante se les entrega la hoja de línea de tiempo y las tarjetas de preguntas.

3. A continuación se indica que durante 10 minutos deben identificar sus pensamientos durante ese tiempo y escribirlos en la columna que le corresponde, pasado, presente o futuro.

4. Después responderán la pregunta que tiene la tarjeta que les tocó. Para finalizar la actividad el entrenador hace un feedback y una reflexión

TARJETAS DE PREGUNTAS:

¿Qué fue lo que aprendiste de esta experiencia?

¿Qué fue lo que aprendiste de esta experiencia?

¿Qué fue lo que aprendiste de esta experiencia?

¿Qué fue lo que aprendiste de esta experiencia?

¿Qué fue lo que aprendiste de esta experiencia?

¿Qué fue lo que aprendiste de esta experiencia?

PASADO	PRESENTE	FUTURO

RETO DE GRATITUD

Objetivo

Practicar el agradecimiento en nuestra vida.

Materiales

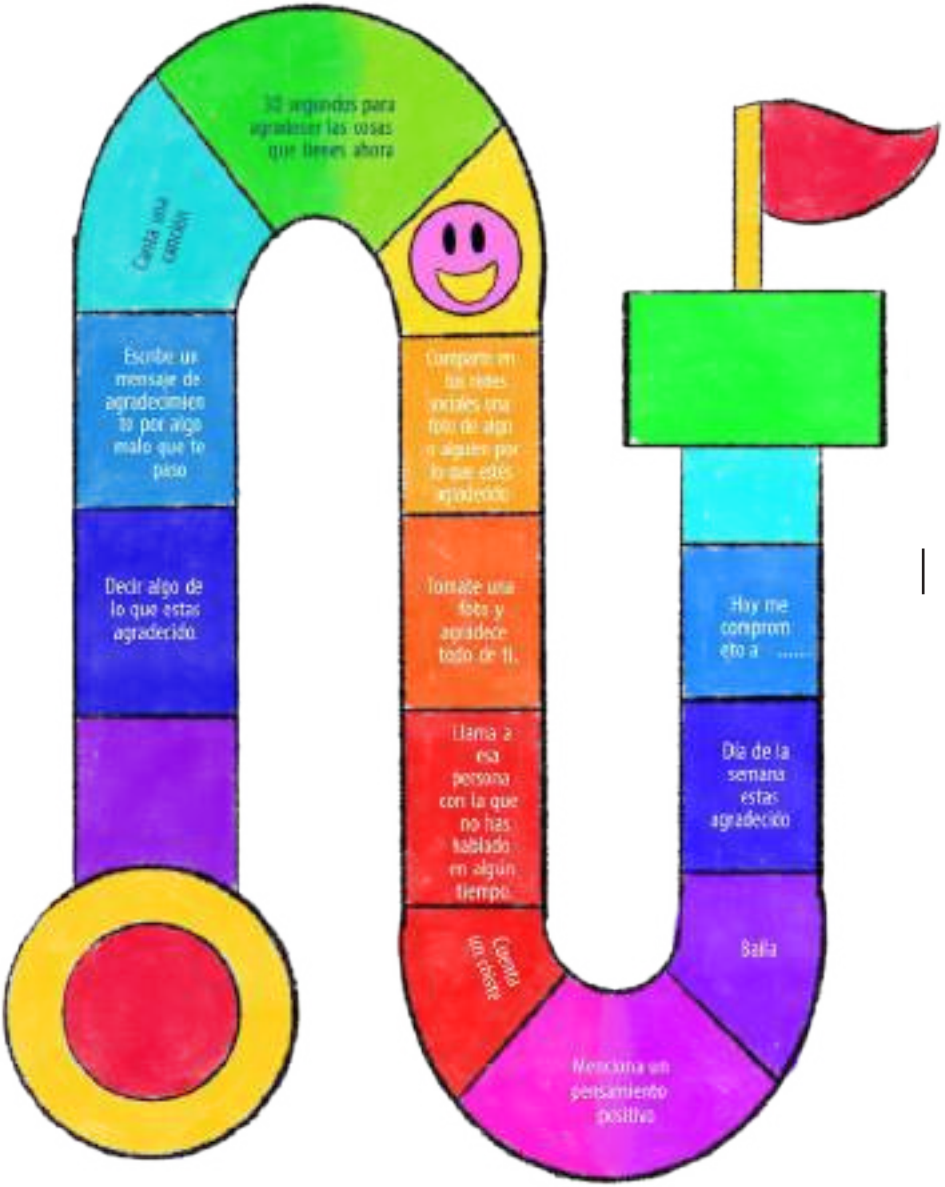
- Tablero de gratitud

Instrucciones

1. Se forman 5 grupos de 4 personas y por cada grupo se entrega el tablero de gratitud y un dado.

2. Se indica a los participantes que cada integrante del grupo va tirar el dado y va avanzar a la casilla que le corresponde y realiza la siguiente pregunta:
¿Qué beneficios tiene practicar la gratitud en nuestra vida?, se da a los grupos unos minutos para responder la pregunta para luego plasmarla en un papel.

3. Para terminar la actividad el entrenador realiza un feedback y una reflexión.


30 segundos para agradecer las cosas que tienes ahora
Canta una canción
Escribe un mensaje de agradecimiento por algo malo que te pasa
Decir algo de lo que estas agradecido
Comparte en las redes sociales una foto de algo o alguien por lo que estés agradecido
Tómate una foto y agradece todo de ti.
Llama a esa persona con la que no has hablado en algún tiempo.
Cuenta un chiste
Menciona un pensamiento positivo
Baila
Día de la semana estas agradecido
Hoy me compromet o a .....

CANAL DE EXPRESIÓN

Objetivo

Reconocimiento y observación de las respuestas emocionales.

Materiales

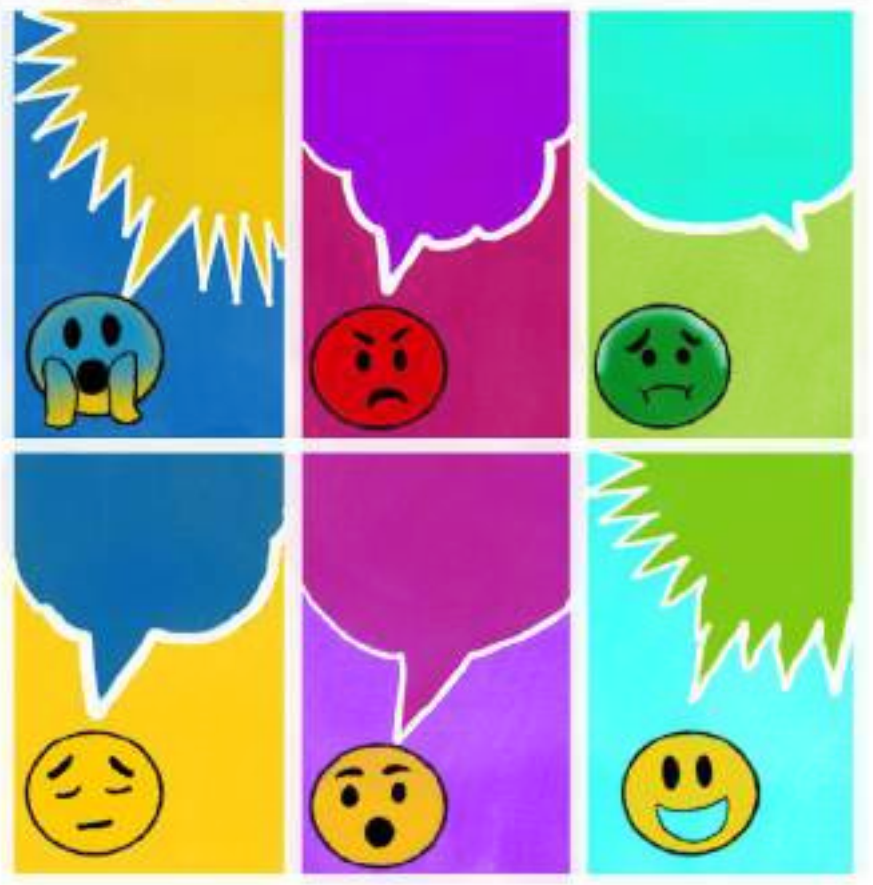
- Tablero de gratitud
- 4-3 Grupos
- Hoja de historieta de emociones

1. El instructor forma 4 grupos de tres personas y les entrega la hoja de historieta de emociones a cada grupo, luego les pide que observen la hoja indicándoles que hay diferentes emociones.

2. Ahora cada grupo tiene que crear una historieta con esas emociones teniendo como base una situación laboral.

3. Al terminar la dinámica el entrenador pide a un representante de cada grupo, que narre la historieta.

Hoja de historieta emociones



LÍNEA DE LA VIDA

Objetivo

Aprender a gestionar nuestras emociones.

Materiales

- Impresiones de línea de vida
- Termómetro emocional
- 4-5 Grupos

Instrucciones

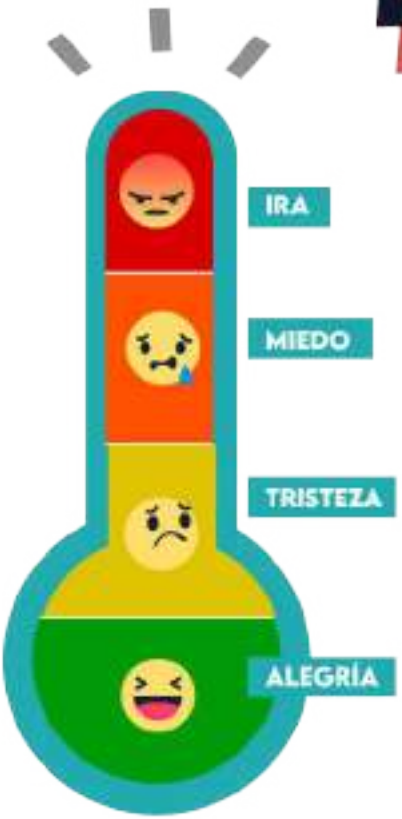
1. El entrenador forma 4 grupos de 5 personas, entrega los materiales: Línea de vida y el termómetro emocional. A continuación, cada grupo escribirá 4 situaciones relacionadas al trabajo o vida personal que representen las 4 emociones del termómetro emocional.

2. Después harán uso del termómetro e identificarán las emociones y al costado escribirán estrategias para manejarlas, solo en la emoción alegría escribirán estrategias para mantener esa emoción.

3. Una vez que los grupos hayan terminado, se designará una emoción a cada grupo para que el representante del grupo brinde las estrategias para manejar la emoción que le toco.

LÍNEA DE VIDA

TERMÓMETRO EMOCIONAL



ESTRATEGIAS

EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Objetivo

Aprender a gestionar nuestras emociones.

Materiales

- Hojas bond
- Lapiceros
- Impresión del caso
- 4-5 Grupos

Instrucciones

1. Se forman 3 grupos de 4 personas. El entrenador dibuja un semáforo en la pizarra explicando que significa cada color.

   ROJO = PARAR: Cuando sientas una emoción fuerte (enfado, irá, rabia,) párate de lamisma forma que lo harías si fueras en el coche y vieras un semáforo en rojo. En este momento deberás identificar cuál es la emoción y qué estás sintiendo.

   AMBAR = PENSAR: una vez que hayas parado, piensa y reflexiona qué comportamientos alternativos pueden ayudarte a solucionar esa situación.

   VERDE =ACTÚA:lleva a cabo la mejor solución.

2. Una vez explicado los colores, a cada grupo se le designa un color del semáforo y se les entrega el caso para resolver según el color que les ha tocado.

CASO

Juan acaba de discutir y va a llegar tarde al trabajo. En el camino encuentra una manifestación; insulta a losbmanifestantes y les echa el coche encima para que se quiten. Una persona resulta herida y él es detenido por la policía.

	STOP	Cuando no se puede controlar una emoción, hay que parar.
	PIENSO	Respiramos y nos relajamos. Pensamos en lo que sucede y lo que sentimos.
	SOLUCIONO	Buscamos una alternativa al conflicto. Alrelajarnos, podemos elegir la mejor soluciónposible.

LA CURVA DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO

Objetivo

Aprender a gestionar nuestras emociones.

Materiales

- Hoja de curva de adaptación al cambio
- Tarjetas de fases de adaptación al cambio
- 4-4 Grupos
- Post-it
- Lapiceros

Instrucciones

1. El entrenador indica el objetivo de la dinámica y da a conocer las fases que pasa una persona para adaptarse al cambio.

2. Se forman 4 grupos de 4 personas, a cada grupo se les entrega la hoja de curva de adaptación al cambio, las tarjetas y los post-it.

3. Asimismo, se pide a cada grupo que piensen en una situación relacionada al trabajo y lo apliquen con ejemplos desarrollando cada fase de adaptación al cambio, lo cual irán escribiendo en los post-it para luego pegarlos en cada fase de la hoja de la curva de adaptación al cambio.

4. Para finalizar la dinámica se pide a un representante de cada grupo salir al frente para exponer lo trabajado.

Tarjetas de fases de adaptación al cambio

Negación (1)
Esta etapa inicia cuando las personas se enteran, a través de vías informales (rumores) o formales (comunicados), que hay un cambio en la empresa. En respuesta a ello toman una actitud defensiva ante el cambio; ya que no se dan por enterados y lo perciben como algo totalmente ajeno a ellos.

Resistencia (2)
Es la etapa más crítica del proceso de transformación; ya que al salir de su zona de confort las personas perciben al cambio como una amenaza. Esta actitud de resistencia, puede mostrarse de forma activa (quejas y protestas) o pasiva (indiferencia, rechazo y apatía)

Exploración (3)
En esta fase las personas pasan de ver al cambio como una amenaza y empiezan a percibirlo como una oportunidad. También, se reconoce que la transformación es necesaria, se acepta su importancia y se tiene la disposición de realizar iniciativas propias para hacer las adaptaciones con una buena actitud.

Compromiso (4)
En esta fase, se acepta el cambio y ha adquirido la capacidad de trabajar eficientemente en el nuevo entorno.

Curva de adaptación al cambio

YOGA DE LA RISA

Objetivo

Conocer los beneficios del yoga de la risa.

Materiales

- Tarjetas ejercicios de risa en grupo

Instrucciones

1. El entrenador da a conocer el objetivo de la dinámica. Además, coloca una mesa en el medio del salón y pone las tarjetas boca abajo encima de la mesa.

2. Luego pide a los participantes formar un círculo, asimismo el entrenador pedirá ocho participantes para sacar una tarjeta de la mesa que se encuentra en el centro del círculo.

3. Cada voluntario agarrará una tarjeta y según lo que dice la tarjeta el grupo realizará el ejercicio.

4. Al finalizar la actividad el entrenador realizará las siguientes preguntas: ¿Cómo se han sentido con esta experiencia? ¿Cuáles serían los beneficios del yoga de la risa en nuestra vida?

5. Una vez que se hayan respondido las preguntas el entrenador realizará un feedback y una reflexión.

Tarjetas ejercicios de la risa para hacer solo

 # Risa de 1 cm
Ríete solo con un corto «Já». La gente generalmente se ríe porque esto es inesperado.

 # Risa aburrida
Finge la risa hasta que te rías de verdad.

 # Quinta de Beethoven
Ja, ja, ja, ja, jaaaaaa, ja ja jaaaaa

 # Risa con sorbete
Toma un sorbete de beber entre los dientes y comienza a reír.

Risa falsa
Di «No tengo ganas de reírme hoy», luego hazlo de todos modos. Haz una mueca de disgusto por tener que hacerlo, luego sonríe y ríe.

#Risa de disculpa y perdón(Ejerciciode risa basado en valores) Piensa en una persona a quien quieres-pedir disculpas o necesitas perdonar. Dile"losiento" o"teperdono".Luego aceptala disculpa, acepta el perdón y ríete.Puedes mientras lo haces flexionar larodilla, sujetarte los lóbulos de las orejas o hacer otro gesto extraño.

Tarjetas ejercicios de risa en grupo

 # Parada de autobús
Uno de los participantes se resiste a reír o sonreír, mientras que los demás se turnan para contar chistes o hacer mímicas tratando de hacer que se ría.

 # Argumento de risa
(Ejercicio de risa basado en valores) El líder o "maestro de risa" presenta una escena absurda y pide dos voluntarios, que discuten y se señalan, pero en lugar de gritar, se ríen.

Risas de aprecio (Ejercicio de risa basado en valores) Los participantes se ríen mientras se miran y se aprecian. Cada uno une la punta de su dedo índice con la punta del pulgar, formando un pequeño círculo. La mano se mueve hacia adelante y hacia atrás mientras mira a los diferentes miembros y se ríe de una manera muy suave, apreciando a sus semejantes.

 # Risa del corazón
Los participantes se toman de las manos o se abrazan mientras se ríen juntos.

 # Festejo al reidor
Uno de los participantes camina alrededor de la habitación y aplaude, riendo con un «Jo jo jo ja ja ja». El resto del grupo responde: «¡Muy bien, muy bien, sí!», ríe, aplaude, levanta los brazos y festeja al "reidor".

 # Risa por estreñimiento
Sentarse en cuclillas en un baño imaginario y dejarse llevar por la risa.

 # Bailarines
Todos son expertos bailarines y bailan hábilmente y con estilo mientras ríen. Puede hacerse con música.

 # Escenario embarazoso
Cuenta un incidente vergonzoso, riéndote al final o en todas partes. Por ejemplo, levantas la mano y di: «Quiero decir algo... pero parece que he olvidado qué», luego ríe histéricamente por vergüenza o nerviosismo.

CRÉDITOS

Francisco Manuel Salazar Gómez
Presidente

Camilo Eusebio Gómez Cristancho
Vicepresidente de Promoción y Prevención

Jorge Luis Ramirez Agudelo
Gerente de Investigación y Control del Riesgo

James Yonatan Yazo Castro
Líder Nacional de Positiva Educa

Jennifer Andrea Zabala Guzmán
Laura Cristina Arias Calderón
Líderes Operativas de Positiva Educa

Agradecimiento por sus aportes técnicos al:
Equipo de trabajo de proyecto Plan Nacional de Educación

DISEÑO EDITORIAL
Ángela Rincón Castillo y Elvia Yolima Guzmán Pérez
Gestoras de creatividad y de Comunicaciones
Positiva Educa

ilustraciones atribudidas a Vectorpouch-Freepik.com

INTRODUCCIÓN

POSITIVA Compañía de Seguros a través de la Vicepresidencia de Promoción y Prevención y su Línea de Acción POSITIVA EDUCA lanza la nueva versión del:

KIT DE JUEGOS SERIOS PARA APOYO A LA GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

POSITIVA JUGANDO
Diversión y más Educación

¡Creemos que JUGAR debe hacernos más grandes!
¡Debe permitirnos conocer y ser más sensibles ante el mundo en el cual vivimos!

JUGAR, ¡debe hacernos más responsables!
¡Debe permitir divertirnos manteniendo nuestro corazón feliz y la mente en calma!

¡Así contribuiremos al logro de tener una vida saludable!

¡JUGAR sin duda alguna tiene que ver con educar!
¡Ser felices! ¡Crecer! ¡Ser mejores! ¡Compartir, innovar! ¡Ganar o ganar!

Por lo anterior

"POSITIVA JUGANDO"

Es la estrategia educativa mediante la cual POSITIVA Compañía de Seguros S,A, apoya la gestión y dar valor a la Intergeneracionalidad, propiciando cambios conscientes y perdurables de conducta, estimulando y desarrollando facultades activas en trabajadores a través de vivencia del juego.