Evento Bimodal
Virtual / Presencial

42° Congreso de Ergonomía, Higiene, Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

2, 3 y 4 de noviembre de 2022

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Programa de momentos saludables mediado por las TIC, una mirada pospandemia

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

CO COLOMBIA

ACHO Capítulo Antioquia

ASASI Asociación Colombiana de Seguridad Integral

SCE Sociedad Colombiana de Ergonomía Capítulo Antioquia

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo Capítulo Antioquia

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Ana Mará Reyes Rozo

Terapeuta Ocupacional y docente de la Universidad del Rosario.
Magister en Informática Educativa de la Universidad de La Sabana.
Miembro del Grupo de Investigación Salud, Cognición y Trabajo
Cursando la Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad Santo Tomás.

Ayda Cáceres Peñaranda

Terapeuta Ocupacional
Magister S.O y Ambiente/Esp Salud Ocupacional/Auditora
Formación en Integración sensorial
Profesora de pregrado y postgrado
Gerente General y Directora Científica de Cinnergia SAS
Consultora Ergonomía, Reincorporación e Inclusión Ocupacional
Miembro comité directivo Red Académica Colombiana de Ergonomía-RACE
Miembro del Grupo de Investigación Salud, Cognición y Trabajo
Miembro del Colegio Colombiano de Terapia Ocupacional-CCTO,
Miembro de la Sociedad Colombiana de Ergonomía y Junta Directiva RACE

INTRODUCCIÓN

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Pandemia del COVID-19

- Pérdidas de empleo
- Desigualdad en las oportunidades
- Cambios en las condiciones laborales

Modalidades de trabajo

- Trabajo en casa
- Teletrabajo
- Trabajo remoto

Alternativas para el distanciamiento físico

Bienestar del trabajador

- Mitigar problemas osteomusculares, metabólicos, mentales
- Acciones: Autocuidado, cuidado del otro y del medio ambiente

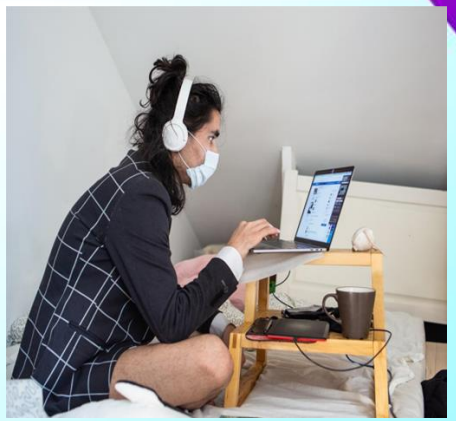
TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LAS COMUNICACIONES (TIC)

INTRODUCCIÓN

J Occup Environ Med. 2021 Mar; 63(3): 181–190. PMCID: PMC7934324
Published online 2020 Nov 23. doi: 10.1097/JOM.0000000000002097 PMID: 33234875

Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users

Yijing Xiao, Burcin Becerik-Gerber, DDes, Gale Lucas, PhD, and Shawn C. Roll, PhD



Objetivo: Comprender los impactos de los factores sociales, físicos y de comportamiento en el bienestar de los usuarios de estaciones de trabajo de oficina durante el trabajo desde casa por la pandemia del COVID-19.

Resultados

- Disminución general de la **actividad física y el ejercicio**
- Disminución de la **comunicación con los compañeros** de trabajo predictor significativo de la disminución del bienestar
- Mayor **carga de trabajo** y más tiempo en la estación de trabajo asociados con nuevos **problemas físicos**
- Los trabajadores a domicilio informaron principalmente ser **menos productivos, con menor satisfacción laboral y mayor dolor de cuello.**

Xiao Y, Becerik-Gerber B y Lucas G, Roll SC. Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. J Occup Environ Med. 2021 Mar 1;63(3):181-190. doi: 10.1097/JOM.0000000000002097.

INTRODUCCIÓN

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

México

(León, MJ y Zolano, ML, 2020)

Afectaciones derivadas del trabajo reorganizado a partir del COVID-19 la calidad de vida laboral percibida por un grupo de trabajadores de Pymes y determinar cómo influye la actividad física para mejorar la salud psicológica que ayude en el rendimiento del trabajador durante la pandemia.

Resultados: Estrategias relacionadas con actividad física, alimentación, descanso, entre otras, por medio de un plan estructurado que involucre al trabajador y a su familia.

Costa Rica

(Vargas-Hernández et. al., 2021)

Programa educativo sobre los hábitos de vida de las personas colaboradoras del área de Recursos Humanos (RH) del Ministerio de Educación Pública (MEP).

Resultados: La población que estaba considerando ejecutar actividad física en los próximos días aumentó del 89 % al 93,9 %. El 72,29 % confirmó haber tenido una mejora en la salud tanto física como mental.

Holanda

(Mamede A, Noordzij G, Jongerling J, Snijders M, Schop-Etman A, Denktas S., 2021)

Estudio que investiga la efectividad de combinar una aplicación digital de gamificación con empujones físicos (comportamiento) para aumentar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario en los oficinistas holandeses.

Resultados: Una intervención digital con funciones de gamificación y apoyo social aumentó significativamente el recuento de pasos de los trabajadores de oficina en comparación con el grupo de control activo.

León, MJ y Zolano ML. (2020). Actividad física en ambientes laborales virtuales para la salud física y psicológica del trabajador. Revista de investigación académica sin frontera, 13 (33), 1-28.
Mamede A, Noordzij G, Jongerling J, Snijders M, Schop-Etman A, Denktas S (2021). Combining Web-Based Gamification and Physical Nudges With an App (2021) MoveMore) to Promote Walking Breaks and Reduce Sedentary Behavior of Office Workers: Field Study. J Med Internet Res.1;23(4):e19875
Vargas-Hernández, et al. (2021). Efecto de un programa de educación virtual y pausas activas sobre los hábitos saludables en el personal del Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública durante la pandemia COVID-19. Revista Electrónica Calidad en la Educación Superior, 12(2), 103-125.

INTRODUCCIÓN

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

En la actualidad, tanto la era de la conectividad como las nuevas modalidades de trabajo que tomaron relevancia como consecuencia de la pandemia, han originado oportunidades de **modernización de la cultura organizacional** de varias compañías.

Formación de habilidades digitales

(Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), 2020)

INTRODUCCIÓN

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

PERSONA

OCUPACIÓN

AMBIENTE

Competencias digitales

"Uso crítico y seguro de las Tecnologías de la Sociedad de la Información para el trabajo, el tiempo libre y la comunicación"

Áreas: Información y alfabetización informacional; Comunicación y colaboración; Creación de contenidos digitales; Seguridad; Resolución de problemas

Herramientas virtuales

Tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC): Actividades educativas

Ejemplos:
Aplicaciones celular: Pausapp, Hand care, Wakeout, etc
Aplicaciones Web: MacBreakZ 5, Timeout, Posipedia, etc.

Delgado, J. A. M., Alonso, F. J. M., Boquet, E. M., de Tomás, J. F. Á., & Díez, J. M. C. (2020). Competencias digitales clave de los profesionales sanitarios. Educación Médica, 21(5), 338-344.
Vargas-Murillo, G. (2019). Competencias digitales y su integración con herramientas tecnológicas en educación superior. Cuadernos Hospital de Clínicas, 60(1), 88-94.

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Programa de Momentos de Funcionamiento Integral en el Trabajo (FIT)

ESTRATEGIA

METODOLOGÍA

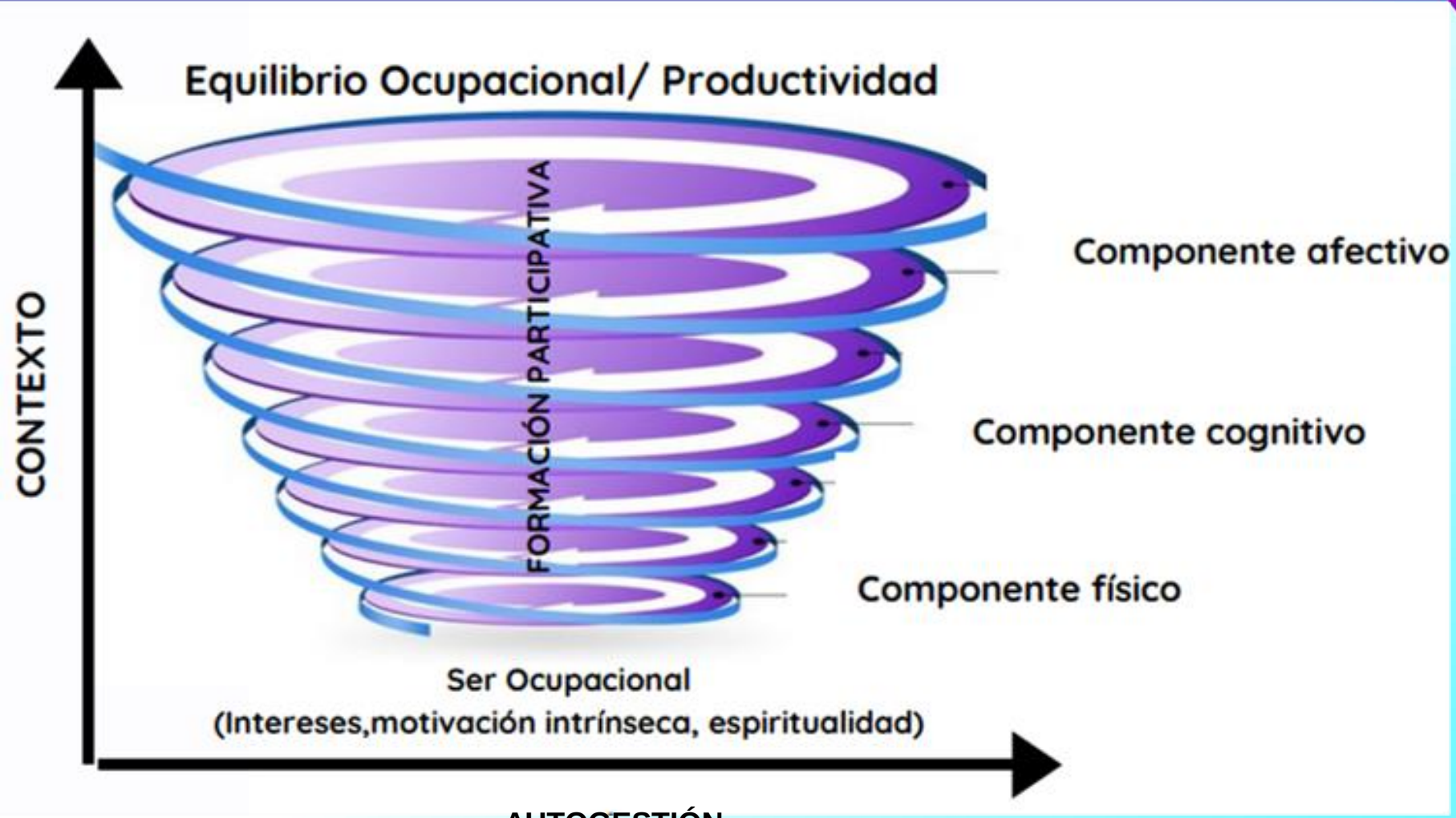
28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

SINERGIA DE LAS

3C
uidado corporal
omponente cognitivo
onvivencia

Esta sinergia se orienta tomando como fundamento teórico el **Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional**(Huerta R, Díaz-Mor C, 2008).

Se enfoca en el desarrollo del **"Ser Ocupacional"**, que se define como la interacción y el equilibrio entre las funciones y estructuras del cuerpo, habilidades, roles, hábitos y rutinas (AOTA, 2014).



AUTOGESTIÓN
AUTOCUIDADO

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Principios fundamentales de la persona.

Convicciones personales.

Huerta Mareca R, Diaz-Mor Prieto C. El Modelo Canadiense de terapia ocupacional, a propósito de tres casos.TOG (A Coruña) Disponible en: http://www.revistatog.com/num8/pdfs/caso2.pdf

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Entorno

Ocupación

Persona

Equilibrio Ocupacional

Altera las dimensiones y modifica el *Rendimiento ocupacional*

Huerta Mareca R, Diaz-Mor Prieto C. El Modelo Canadiense de terapia ocupacional, a propósito de tres casos.TOG (A Coruña) Disponible en: http://www.revistatog.com/num8/pdfs/caso2.pdf

Persona

Componente afectivo

Relacionadas a la ocupación.

Componente cognitivo

- Mentales globales
- Mentales específicas

Componente físico

- *Funciones Neuromusculoesqueléticas*
- *Habilidades motoras*

Huerta Mareca R, Díaz-Mor Prieto C. El Modelo Canadiense de terapia ocupacional, a propósito de tres casos.TOG (A Coruña) Disponible en: http://www.revistatog.com/num8/pdfs/caso2.pdf

Ocupación

Conjunto de actividades y tareas cotidianas.

- **Remuneración monetaria**
- **Crecimiento personal**
- **Educación**
- **Trabajo**

- **Actividades básicas de la vida diaria**
- **Descanso y sueño**

- ***Ocio y tiempo libre*** → Ocio productivo → Equilibrio Ocupacional

Huerta Mareca R, Diaz-Mor Prieto C. El Modelo Canadiense de terapia ocupacional, a propósito de tres casos.TOG (A Coruña) Disponible en: http://www.revistatog.com/num8/pdfs/caso2.pdf

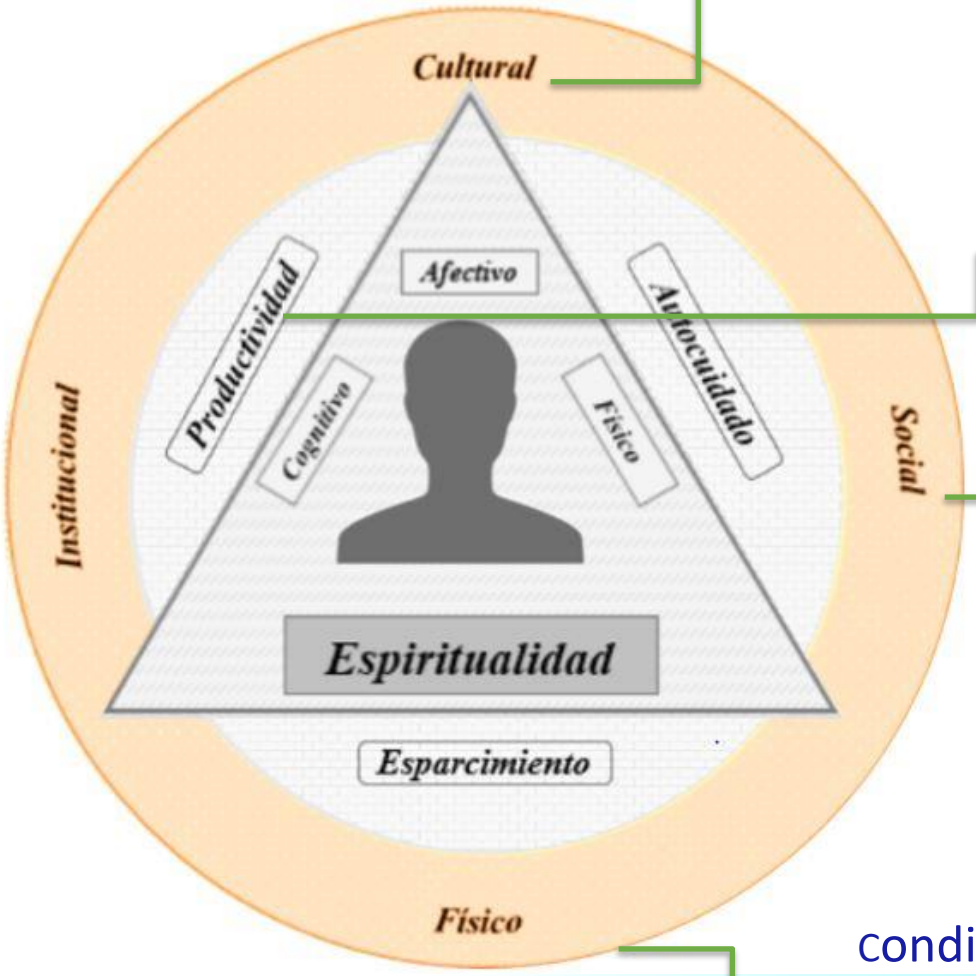
Permite…

Reconocer

- ¿Cómo se organiza en su ocupación?
- ¿Cuáles son las actividades a priorizar en su ocupación?
- Rol dentro de la empresa.
- Exigencias ocupacionales (personales, culturales).
- ¿Cómo se desarrolla la ocupación?

Entorno

País, etnia, religión, lugar en el que vive.



- Influye en las elecciones, la identidad y la adopción de normas.

- Ambiente organizacional.
- Normas de la empresa.
- Derechos y deberes del empleado y empleador.
- Funcionamiento de la empresa.

- Relación con las personas de la organización.
- Desempeño y capacidad de relacionarse.
- Adaptabilidad

condición del espacio de trabajo, las herramientas, máquinas, ambiente.

Momentos FIT

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

F uncionamiento

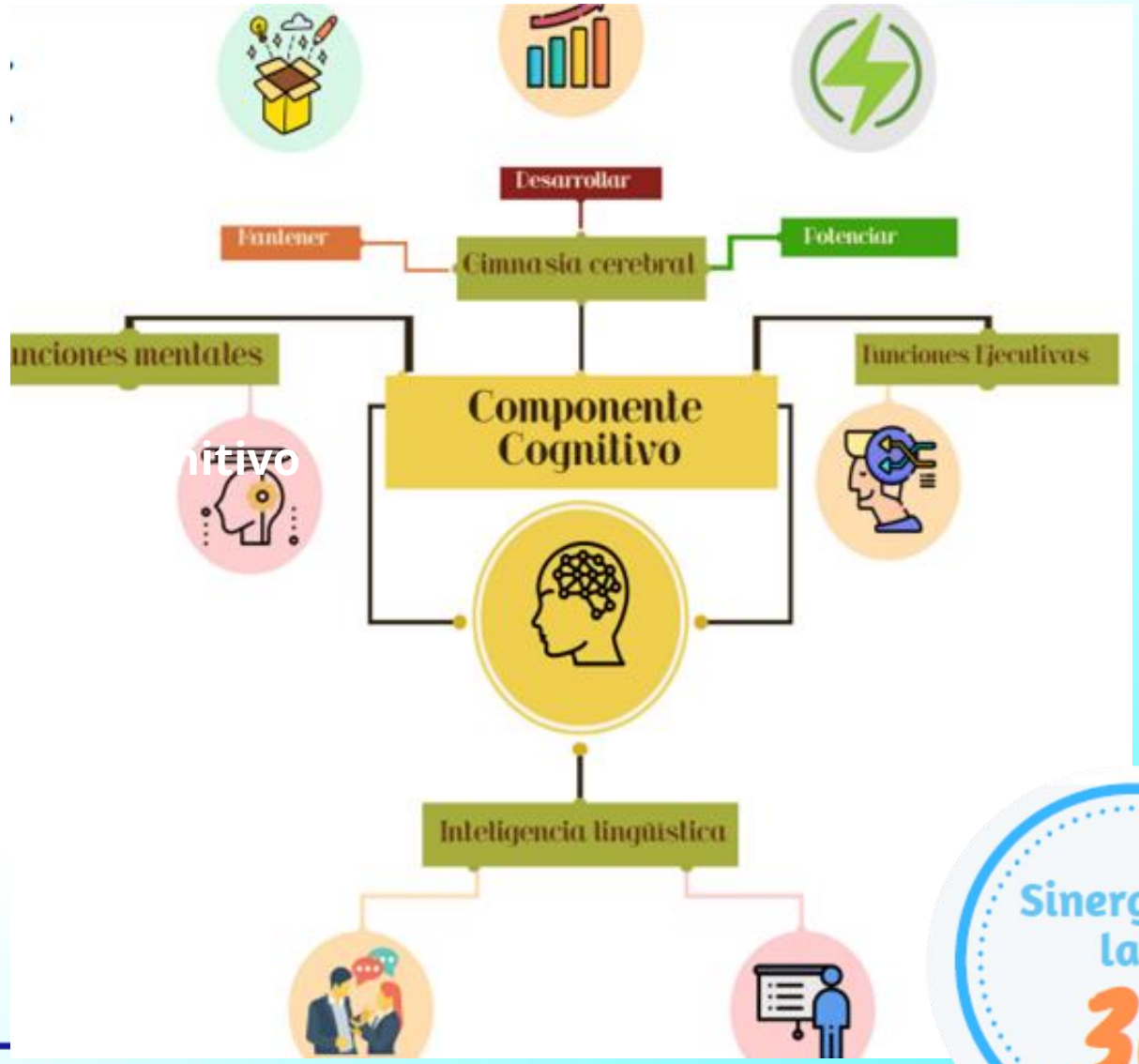
I integral en el

T rabajo

Cuidado Corporal

Sinergia de las 3C

Componente Cognitivo



Sinergia de las 3C

Componente Convivencia y Regulación Emocional

Sinergia de las 3C

Sinergia de
las
3C

RUTA PROGRAMA MOMENTOS FIT

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Fase campaña de lanzamiento

- A través de medios audiovisuales
- Duración: 1 mes

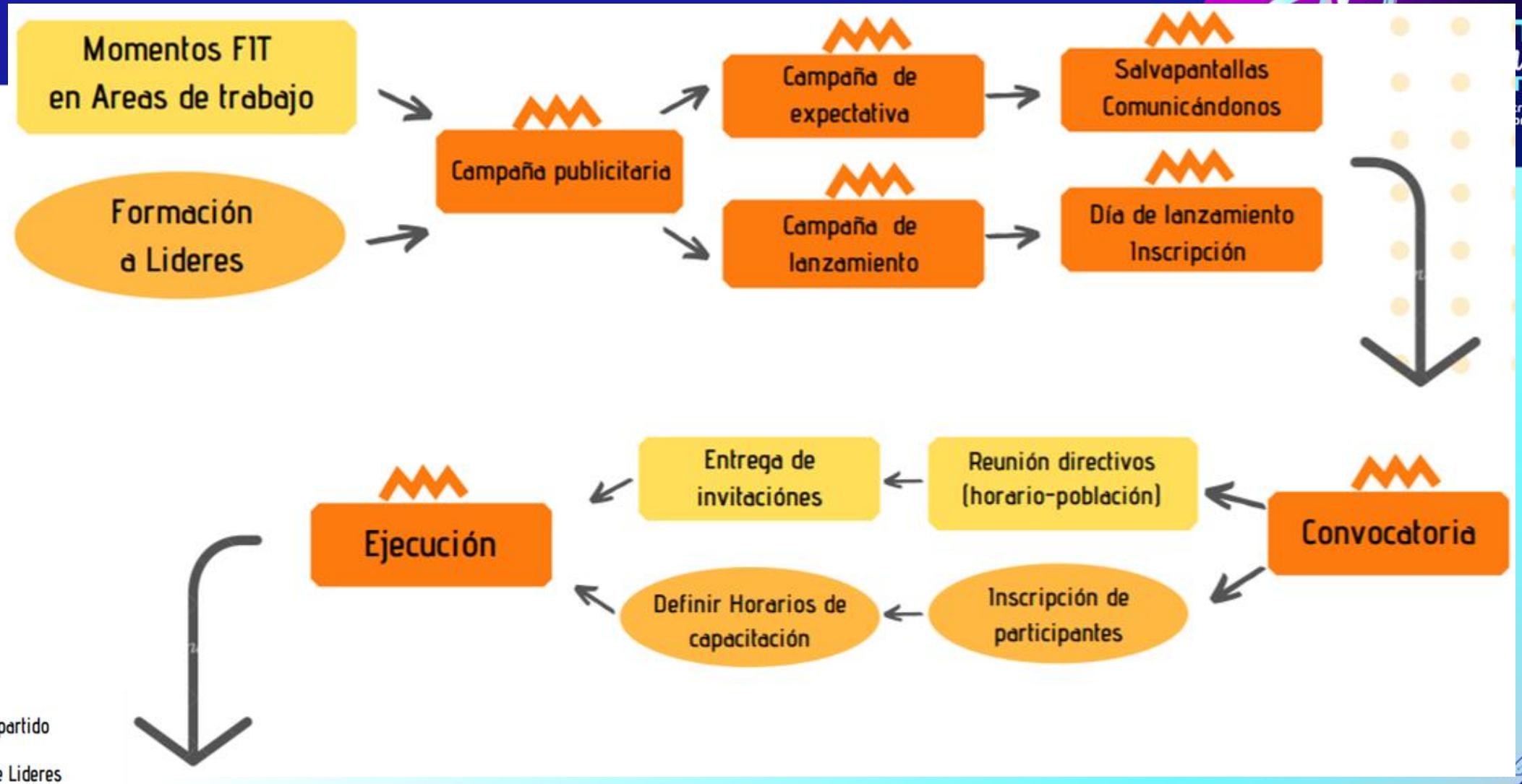
Fase de convocatoria

Duración: 2 semanas

Fase de ejecución

- Actividad rompe hielo y Actividad principal
- Duración: 3 horas por componente. Total 9 horas

Fase de seguimiento



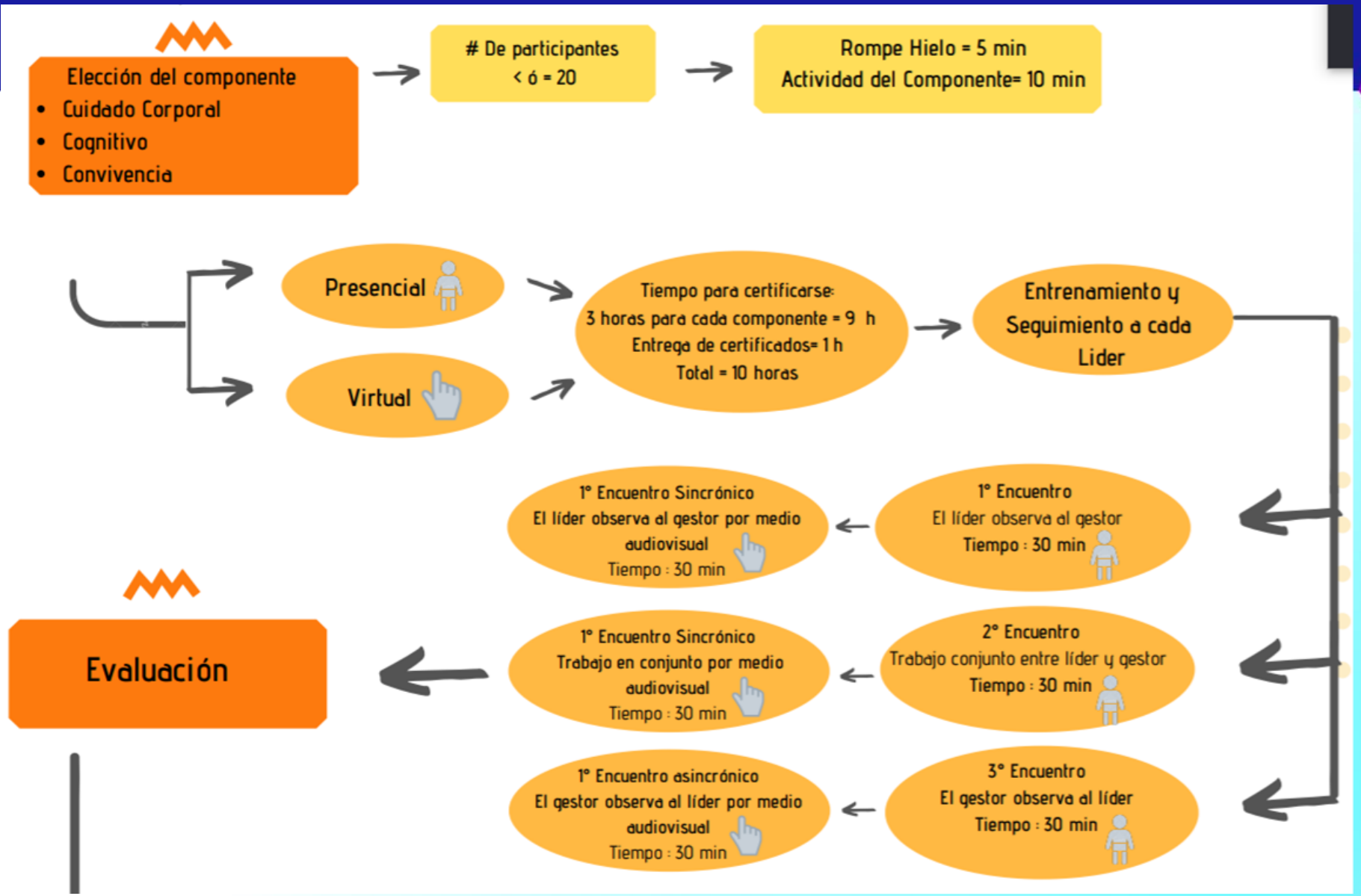
Proceso Compartido

Formación de Lideres

Momentos Fit áreas de trabajo

Virtual

Presencial


Elección del componente
• Cuidado Corporal
• Cognitivo
• Convivencia
De participantes
< ó = 20
Rompe Hielo = 5 min
Actividad del Componente= 10 min
Presencial
Virtual
Tiempo para certificarse:
3 horas para cada componente = 9 h
Entrega de certificados= 1 h
Total = 10 horas
Entrenamiento y Seguimiento a cada Lider
1° Encuentro
El líder observa al gestor
Tiempo : 30 min
1° Encuentro Sincrónico
El líder observa al gestor por medio audiovisual
Tiempo : 30 min
2° Encuentro
Trabajo conjunto entre líder y gestor
Tiempo : 30 min
1° Encuentro Sincrónico
Trabajo en conjunto por medio audiovisual
Tiempo : 30 min
3° Encuentro
El gestor observa al líder
Tiempo : 30 min
1° Encuentro asincrónico
El gestor observa al líder por medio audiovisual
Tiempo : 30 min
Evaluación

Proceso Compartido
Formación de Lideres
Momentos Fit áreas de trabajo
Virtual
Presencial

Lista de Chequeo inicial Pre-Test → 6 sesiones por componente = 18 sesiones 3 meses max plazo → Lista de Chequeo final Pos-Test

Lista de Chequeo inicial Pre-Test → Pre-test Pos-test Corporal Cognitivo Convivvencia → Lista de Chequeo final Pos-Test

↓

Ceremonia de Certificación → Entrega y explicación de Bitácora

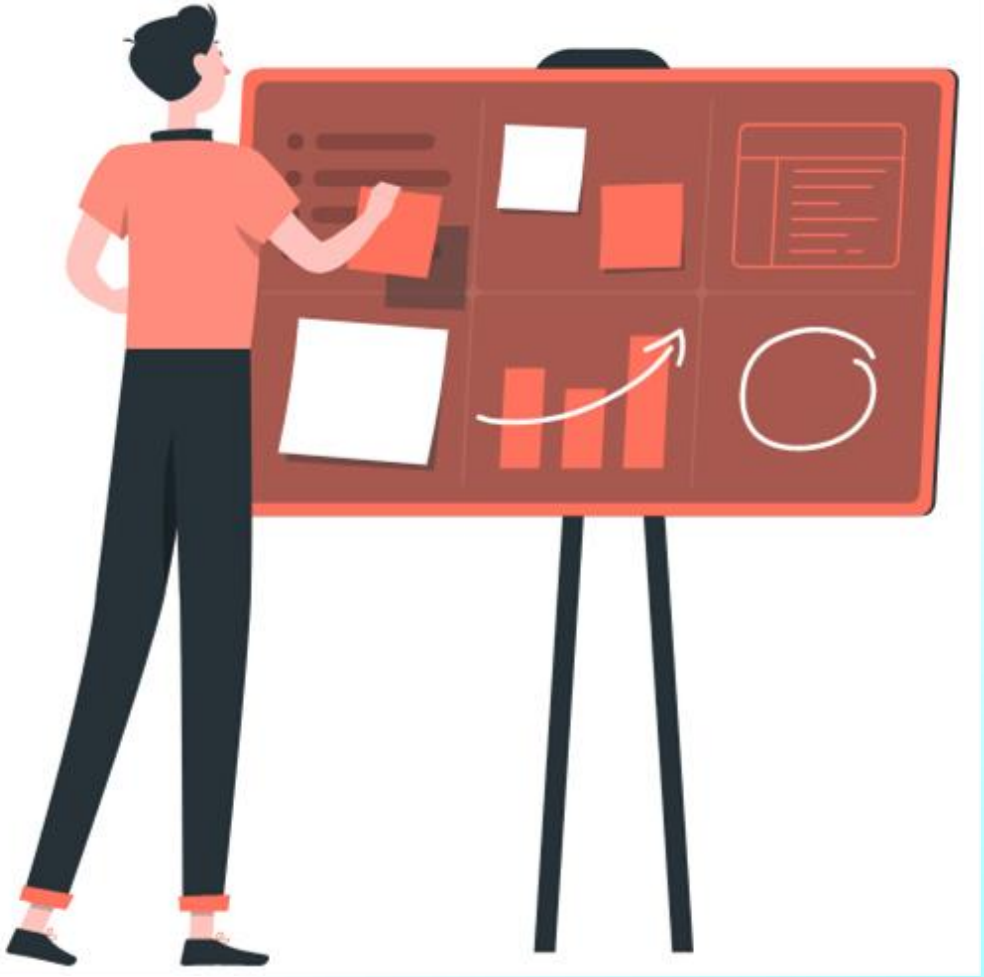
Proceso Compartido

Formación de Lideres

Momentos Fit áreas de trabajo

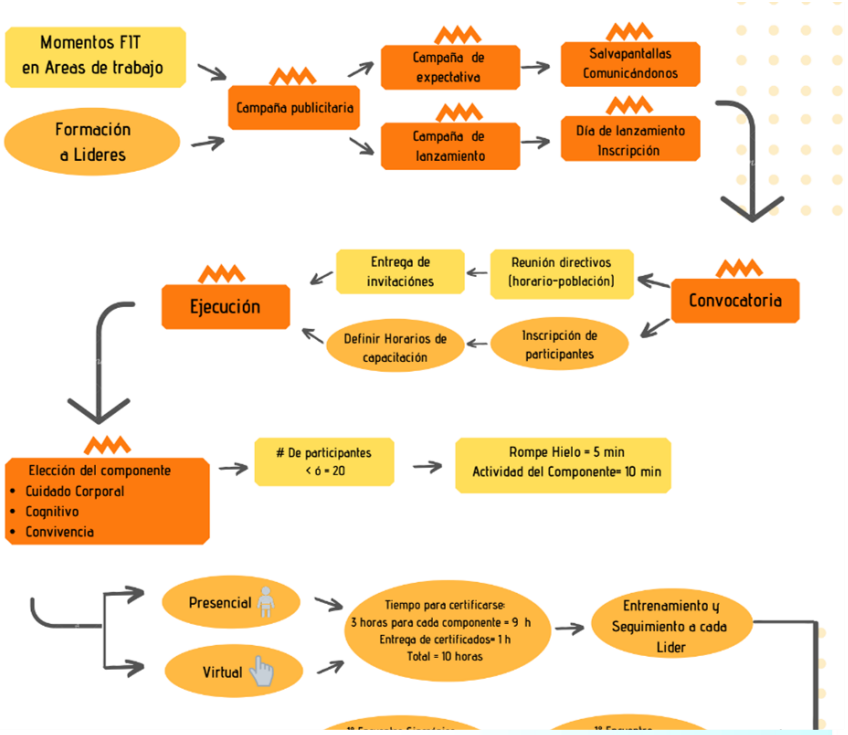
Virtual

Presencial



SEGUIMIENTO
A LÍDERES

EXPLICACIÓN DE RUTA



EXPLICACIÓN DE CARTILLA

Cuidado Corporal

Autocuidado

Se refiere a las prácticas cotidianas y las decisiones sobre ellas, que realizan una persona, familia o grupo para cuidar su salud. Son destrezas aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, con el propósito de eestablecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad (AOTA, 2014). Esto se lleva a cabo por medio de la planeación y ejecución de aquellos hábitos, rutinas diarias y actividades indispensables para la supervivencia biológica, intelectual y socioemocional (Trujillo, 2002).

A. Respiración

La respiración es el proceso fisiológico básico en el que un organismo toma oxígeno, que se utiliza como fuente de energía y produce dióxido de carbono, que se excreta como un producto de desecho (O'Neill, & PhD, 2017).

Este proceso consta de las siguientes fases:

¿Sabías que?

La respiración completa favorece la relajación, la reducción de los efectos del estrés y, en general, los trastornos debidos a un exceso de activación nerviosa.

Inhalación
Momento en el que se toma el oxígeno desde el exterior hacia el interior del organismo.

Pausa
Momento en que el oxígeno permanece en el organismo

Exhalación
Momento de expulsión de dióxido de carbono

EXPLICACIÓN DE BITÁCORA

Entrenamiento y Seguimiento

1. Acompañamiento (mini. 3 max. 5)

2. Socializar criterios de valoración en el seguimiento de los líderes (evaluación)

3. Retroalimentación al líder

4. Reuniones mensuales o semestrales

1. Encuentro liderado por el terapeuta

2. Encuentro realizado de manera conjunta entre el terapeuta y el líder de Momentos FIT.

3. Encuentro coordinado por el líder de Momentos FIT

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

FORMATO DE ACOMPAÑAMIENTO AL LÍDER

Nombre de la actividad:	Fecha:
Nombre del líder:	Nombre del terapeuta ocupacional en formación (facilitador):
Rol del líder:	Rol del terapeuta ocupacional en formación (facilitador):
Fase N°:	Número de participantes:

A continuación se muestra una serie de comptencias/habilidades de liderazgo, para ello el formato tiene un caracter cuantitativo con una puntación de 1-5 donde es SIEMPRE; y la otra parte de caracter cualitativo, donde el observador debe registrar sus comentarios de forma constructiva.
*En caso que un item no sea calificado se debe colocar en observaciones N/A (no aplica).

FASE 1

COMPETENCIAS	1	2	3	4	5	Observaciones/comentarios
COMPETENCIA TÉCNICA						
Muestra interes por aprender sobre la metodologia de la actividad.						
Tiene conocimiento sobre los componentes de los momentos FIT.						
COMPETENCIA METODOLÓGICA						
Logra identificar el procedimiento realizado por el terapeuta ocupacional en formación, durante la ejecución de la actividad.						
Comprende la necesidad de graduar y modificar instrucciones durante la actividad.						
COMPETENCIA SOCIAL						
Mantiene una relación de respeto con sus compañeros de trabajo lo que facilita en desarrollo de la actividad.						
Mantiene una escucha activa durante el proceso de la actividad.						
COMPETENCIA PARTICIPATIVA						
Se involucra activamente en la actividad en su rol como participante.						
Se muestra colaborador y movitado por comenzar su rol de líder.						

FASE 2

COMPETENCIAS	1	2	3	4	5
COMPETENCIA METODOLÓGICA					
Participa en la planificiación y desarollo de la actividad junto con la terapeuta ocupacional en formación.					
Colabora en la adaptación de la actividad, junto con la terapeuta ocupacional en formación, en caso que sea requerido.					
COMPETENCIA TÉCNICA					
Comprende los componentes de los momentos FIT.					
Pone en práctica los conocimientos adquiridos.					
COMPETENCIA SOCIAL					
Mantiene una escucha activa, lenguaje verbal y no verbal adecuados.					
Maneja los canales de comunición con la terapeuta ocupacional en formación.					
Modula su tono de voz captando la atención del grupo.					
Involucra a los participantes de la actividad de forma dinamica, lo que facilita la interacción y el trabajo en equipo.					
Inspira y genera respeto por los otros.					
COMPETENCIA PARTICIPATIVA					
Dirige en conjunto con la terapeuta ocupacional en fomación la actividad propuesta.					
Es colaborador y proactivo.					

FASE 3

COMPETENCIAS	1	2	3	4	5
COMPETENCIA TÉCNICA					
Es autónomo al dirigir los momentos FIT.					
Hace uso correcto de las herramientas y estrategias coordinando de forma organizada la actividad.					
Maneja y aplica de forma efectiva los conceptos teoricos de cada uno de los componentes del programa.					
Muestra compromiso con su rol como líder.					
COMPETENCIA METODOLÓGICA					
Maneja las estretegias necesarias para la planificación, realización y control de la actividad.					
Demuestra capacidad para adaptarse y solucionar las diferentes situaciones presentadas antes y durante la actividad.					
Sus actividades son creativas y preparadas con anticipación.					
COMPETENCIA SOCIAL					
Posee manejo adecuado del grupo (lidera, moviliza).					
Es respetuoso con los colaboradores y participantes; mantiene una escucha activa y modula el tono de voz.					
Muestra empatia con los participantes de modo que los motiva, anima y compromete durante el desarrollo de la actividad.					

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Transición a Momentos FIT Virtual

Sinergia de las 3C

Transición a Momentos FIT Virtual

Objetivo:

Desarrollar la propuesta de intervención del Programa de Momentos FIT con incorporación de las TIC, a través de aprendizajes estratégicos significativos desde el cuidado corporal, el cuidado cognitivo, la convivencia y regulación emocional, a fin de favorecer la autogestión del autocuidado y la responsabilidad de la salud individual y colectiva.

Acciones de promoción, prevención y bienestar

Rutina: autogestión y motivación intrínseca

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

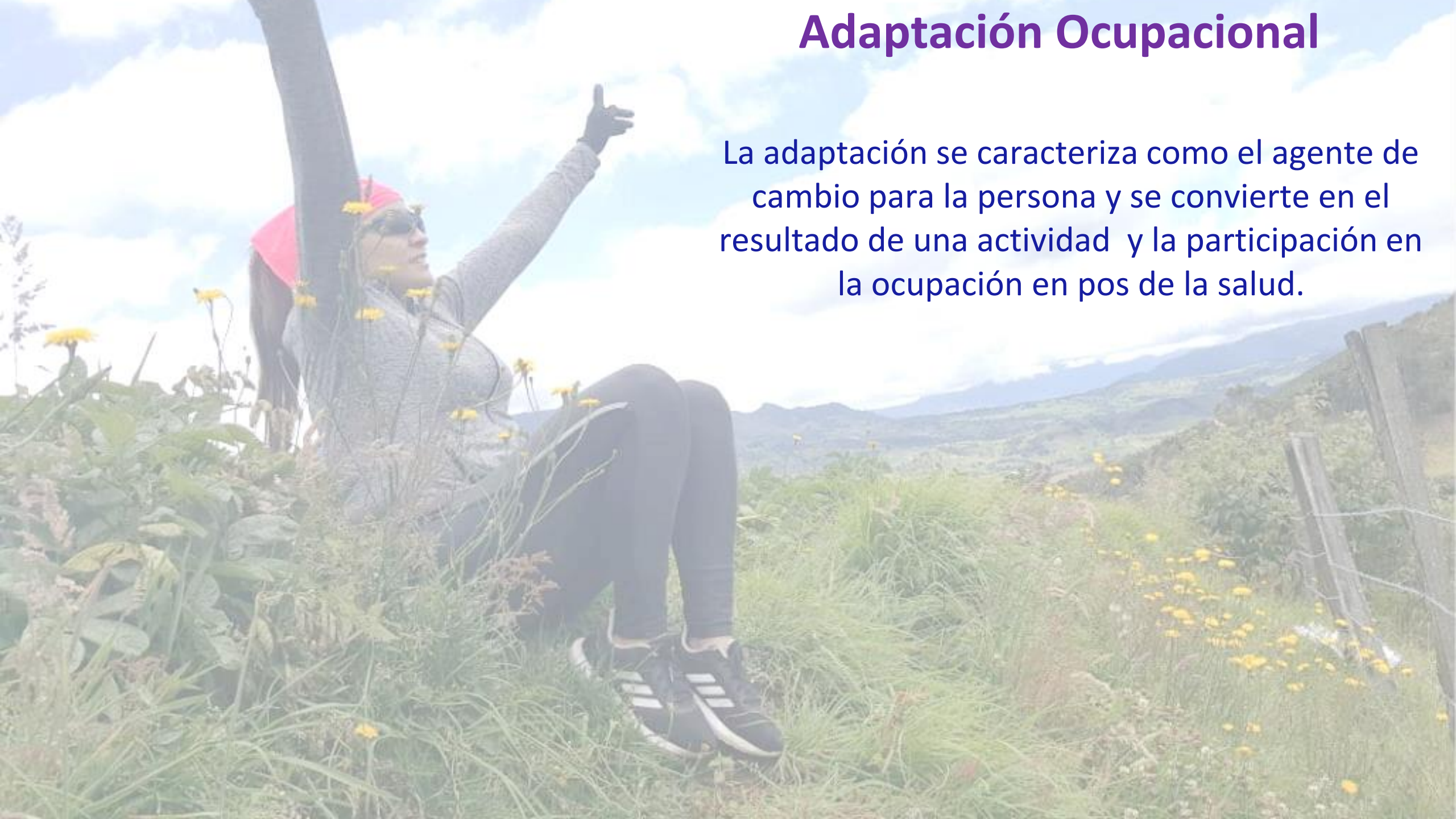
MOMENTOS FIT

¡Líder Fit en casa!

Pensando en tu equilibrio ocupacional hemos creado un concurso con retos semanales participa y acumula puntos que podrás redimir en premios.

Inscríbete en este link, diviértete y atrévete a superar los retos que te haremos llegar.

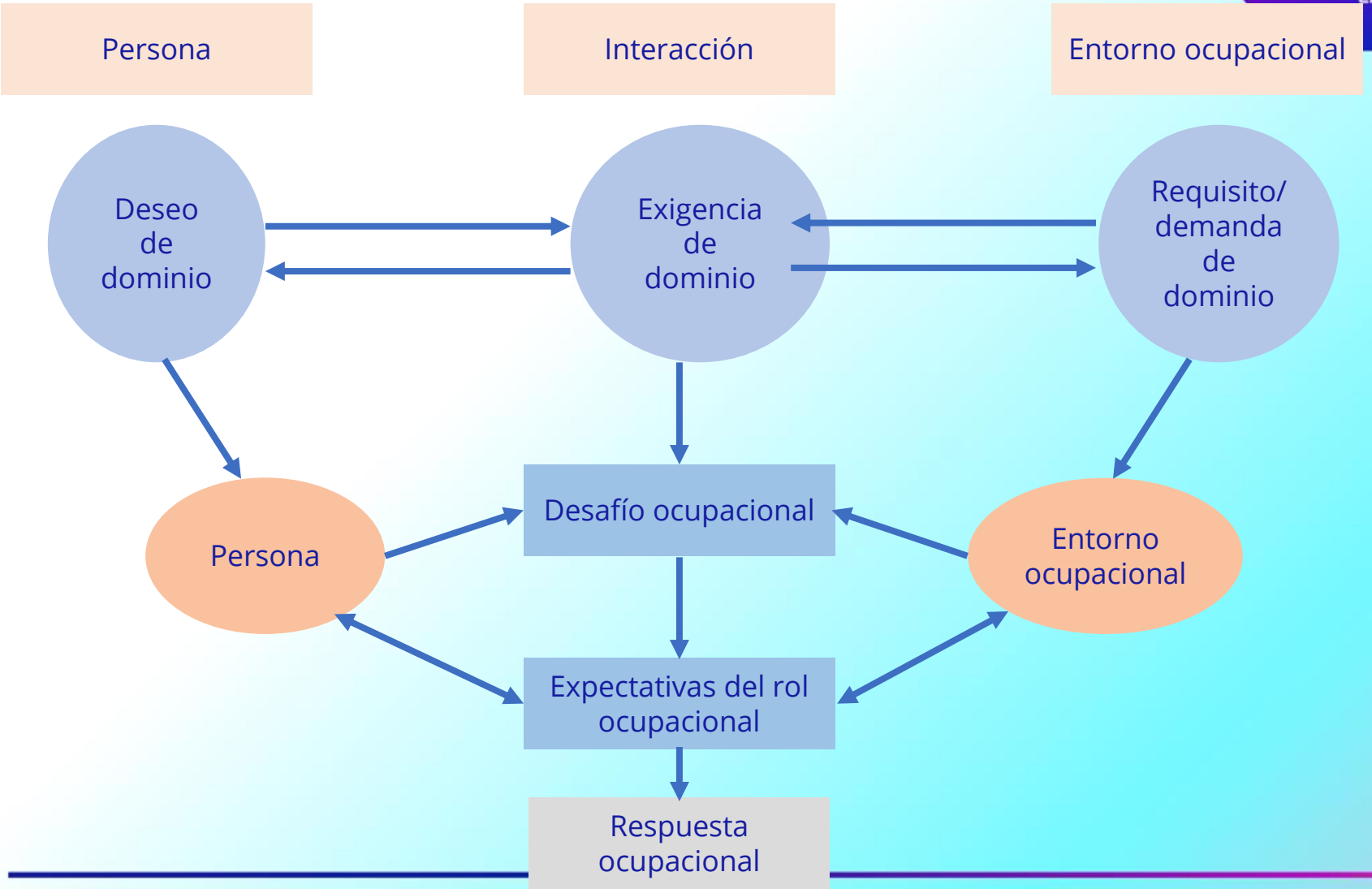
Sinergia de las 3C



Adaptación Ocupacional

La adaptación se caracteriza como el agente de cambio para la persona y se convierte en el resultado de una actividad y la participación en la ocupación en pos de la salud.

Modelo de Adaptación Ocupacional



Modelo del proceso de adaptación ocupacional (Adaptado de Schkade, J.K., y Schultz, S., (1992).

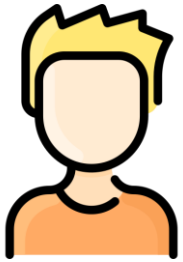
Modelo de Adaptación Ocupacional

Competencia en la ocupación	▪ *Proceso de adaptación de demandas internas y externas para el desempeño que dura toda la vida.*
Demandas para el desempeño	▪ *Surgen naturalmente como parte de los roles ocupacionales de la persona y el contexto donde se llevan a cabo.*
Disfunción	▪ *Ocurre porque la capacidad de adaptación de la persona ha sufrido una sobreexigencia, a tal punto que las demandas para el desempeño no se ejecutan en forma satisfactoria.*
Capacidad de adaptación	▪ *Puede estar comprometida por deficiencias, discapacidad física o emocional y situaciones de estrés.* ▪ *A mayor nivel de disfunción, mayor es la demanda para cambios en el proceso de adaptación de la persona.*

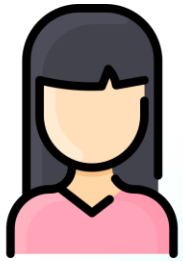
El éxito en el desempeño ocupacional es el resultado directo de la capacidad de adaptación de la persona con suficiente pericia como para satisfacer sus necesidades y las de otros.

TESTIMONIOS PROCESO ADAPTACIÓN TIEMPO DE PANDEMIA

“A mí la pandemia me cambió la vida, ahora tengo mejores hábitos, como tres veces al día. En mi casa solo se comía, plátano, yuca y arroz, ahora hay vegetales, estoy feliz, adquirí mejores hábitos, ahora también práctico la meditación”

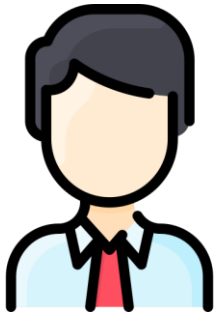


“En la actualidad se ha olvidado el ser persona, cuando ven que somos buenos en algo, nos explotan por ese lado”

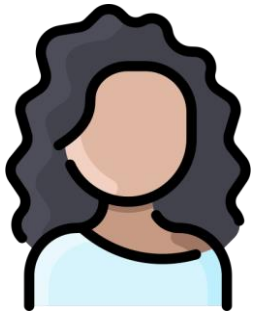


“Esto no es solo de una persona, el querer cambiar y querer aprender de estas nuevas situaciones lo debemos hacer todos”

TESTIMONIOS PROCESO ADAPTACIÓN TIEMPO DE PANDEMIA



“No hable a tiempo, tenía que haber dicho, que pena, el computador no me da para más, esperemos para mañana, yo no doy mas, pero yo lo que hice fue sobrecargarme, hasta que mi cuerpo explotó”



“Me tuvieron que hospitalizar por dejar que el trabajo pasara por encima mío, que las personas pasaran por encima, fue muy difícil esta situación, sentí que me iba a morir”

TESTIMONIOS PROCESO ADAPTACIÓN TIEMPO DE PANDEMIA

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Buenos días, antes no tenia problema para dormir, pero ahora si, así sea la más mínima, no puedo dormir y me estreso😩 y normalmente me pasa los fines de semana que los vecinos hacen bulla, así sea pequeña la bulla.

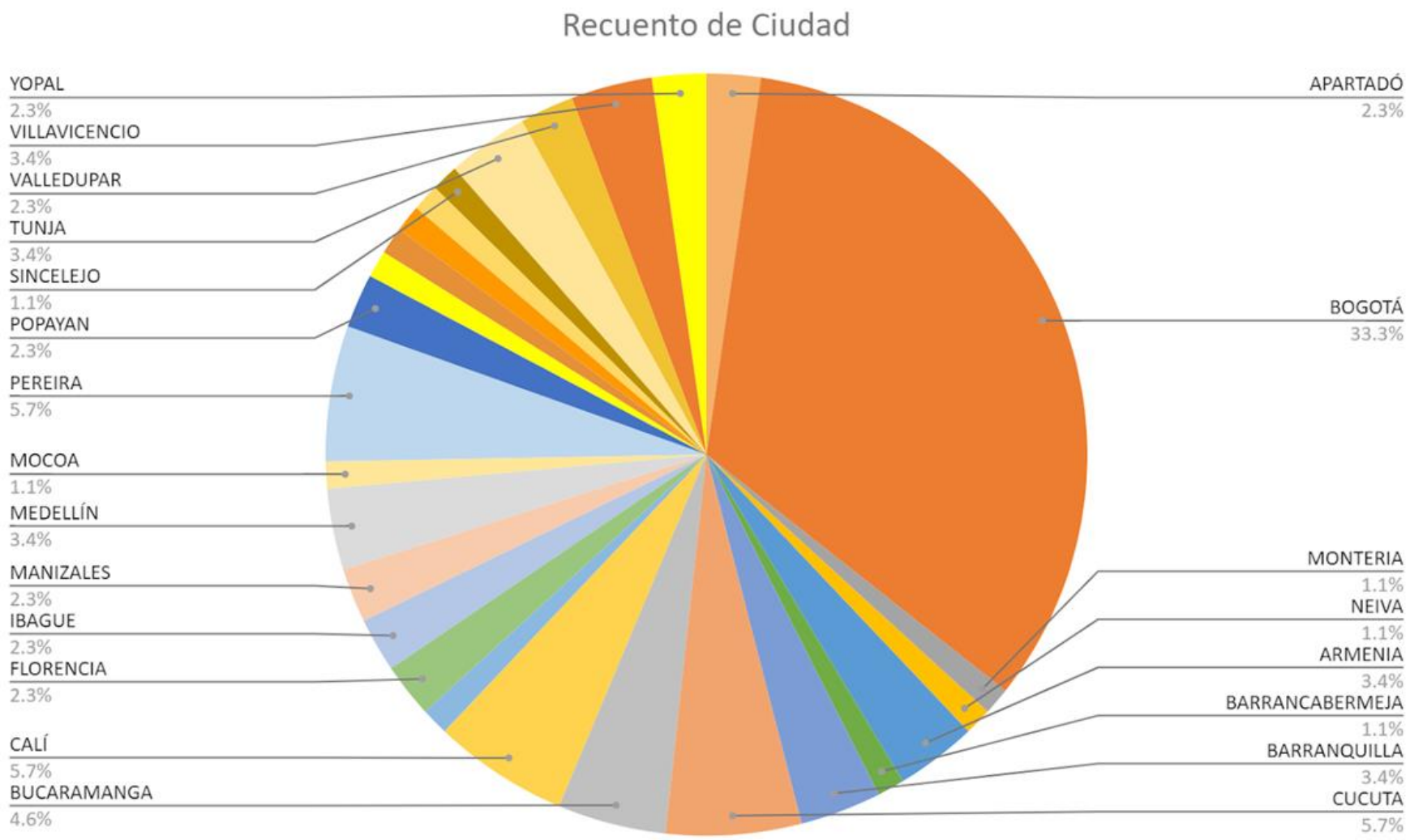
Porque otras personas si pueden dormir con ruido?🤔

concilio sueño tarde y el despertar temprano ya es rutina. Y en las noches por años despierto al baño

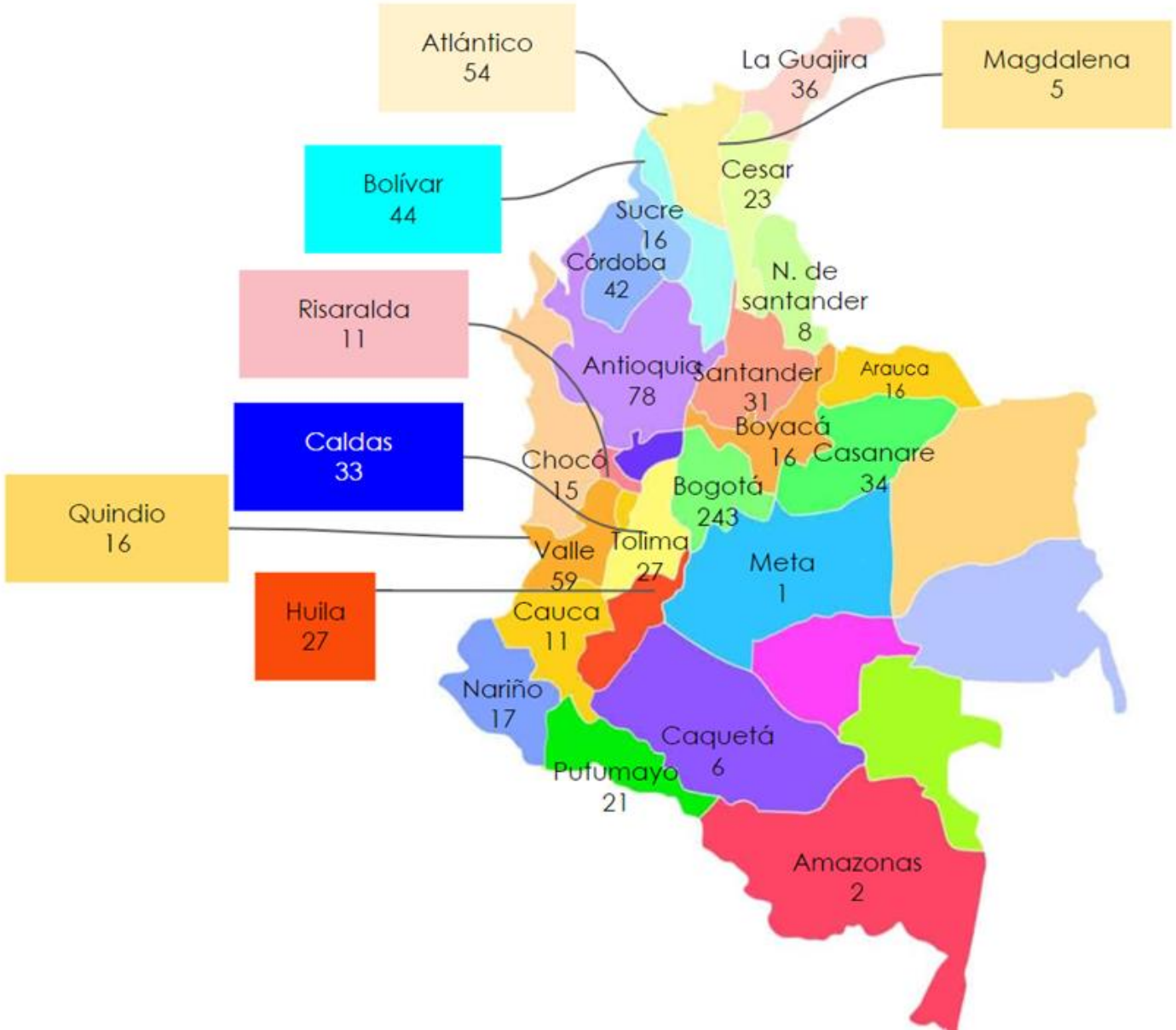
Es difícil separar los pensamiento del trabajo en los espacios de ocio

Y esta experiencia que vivimos todos y los cambios que pueda traer, no ayuda mucho. Preocupa.

RESULTADOS
Participación por departamentos Momentos FIT Virtual 2020-II



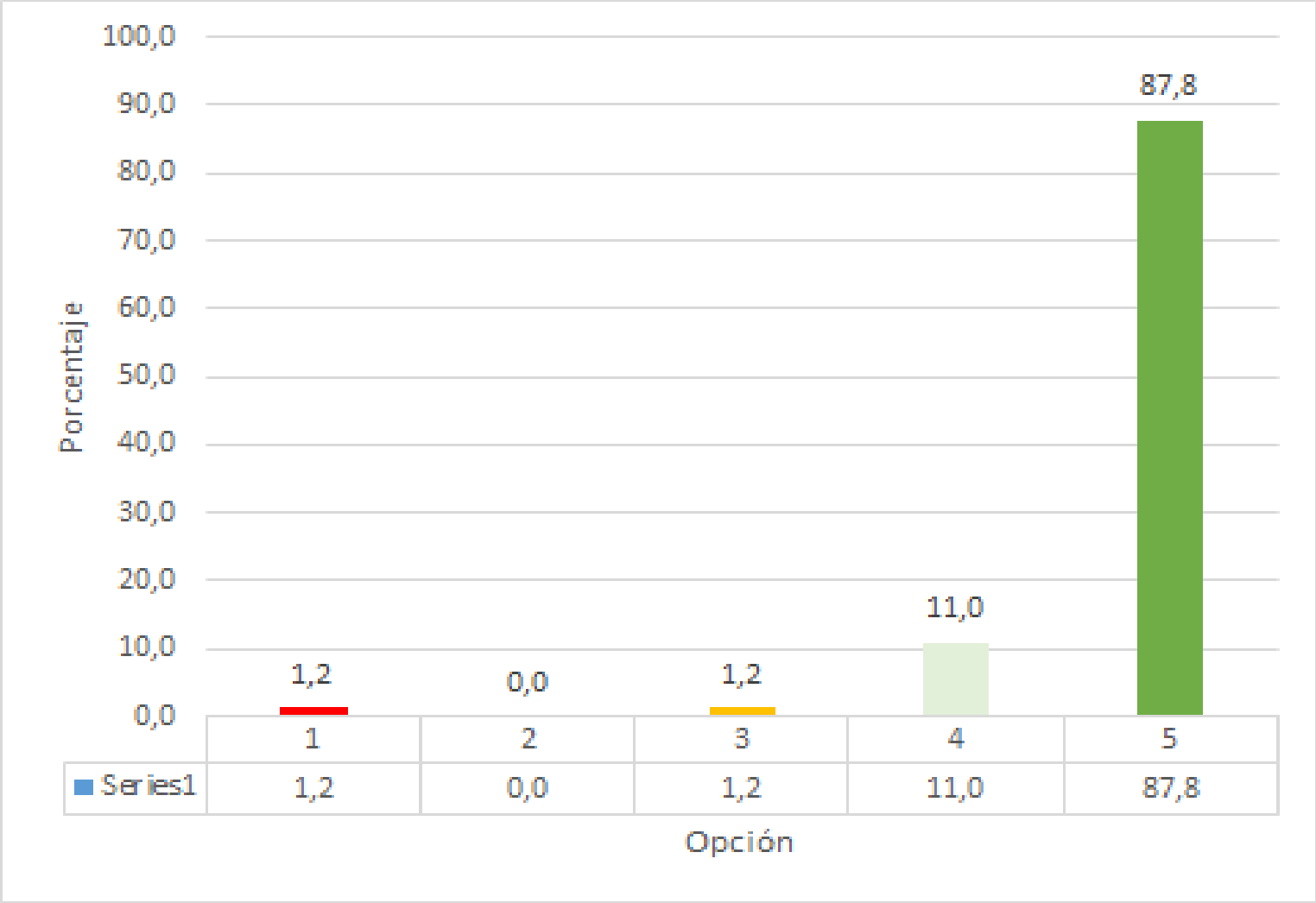
RESULTADOS
Participación por departamentos Momentos FIT Virtual 2021-I



28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

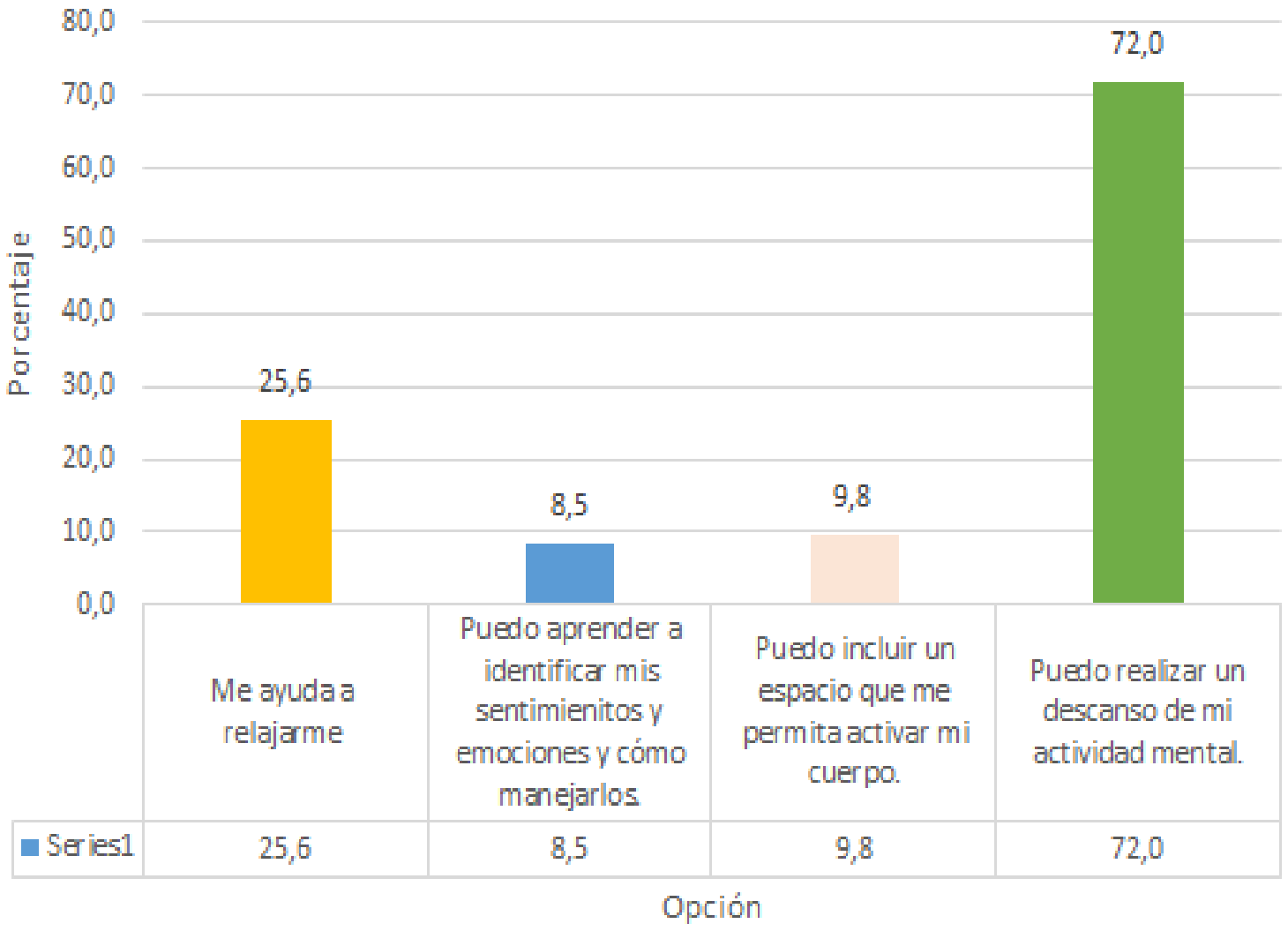
RESULTADOS ENCUESTA DE SATISFACCIÓN MOMENTOS FIT

Satisfacción de las personas frente al programa de Momentos FIT



Continuación del Programa Momentos FIT

Beneficio del programa de momentos FIT en la vida de los trabajadores



28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

EVIDENCIA DE COMENTARIOS

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Super bien!!!

AI Adriana Lucia Inchima 10:00 a. m.
Bien, da paz

Alvaro Morea Gonzalez 10:00 a. m.
Muy agradable.

Luz Eugenia Tamayo Gallego
10:00 a. m.
queda uno tranquilo

Adriana Ordonez Varela 10:00 a. m.
Que tecnica tan espectacular, me encanto

SIRVIO MUCHO

DR Diego Leon Morales Ramirez
10:00 a. m.
Cada vez que lo realizo se vitaliza el animo

Leído por última vez

AI Adriana Lucia Inchima 10:00 a. m.
bien, sobre todo se descansar los ojos

10:09 a. m.
Muy bienn, que chevere tambien es un espacio para compartir con nuestras familias

IV Iride Amparo Suarez Vargas
10:02 a. m.
Me trasladó a momentos de infancia en el campo

AV Anibal Campo Vasquez 10:02 a. m.
Muchas gracias por estos momentos

CS Carlos Alberto Cardona Suarez
10:00 a. m.
Muy relajante, excelente la actividad

Sinergia de las 3C

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Excelente manejo del contenido técnico; del tiempo y con una dinámica q facilita el aprendizaje. Muy, muy bien!!! Millón de gracias.

Muy interesante me gustó mucho la parte de la alimentación y la pirámide de los alimentos super bien

El enseñarnos a cuidarnos primero a nosostros me parece muy

SM Sandra Patricia Morales Ma... 10:00
Viva TO

Muy interesante me gustó mucho la parte de la alimentación y la pirámide de los alimentos super bien

Excelente manejo del contenido técnico; del tiempo y con una dinámica q facilita el aprendizaje. Muy, muy bien!!! Millón de gracias.

SIRVIO MUCHO

DR Diego Leon Morales Ramirez
10:00 a. m.
Cada vez que lo realizo se vitaliza el animo

Leído por última vez

AI Adriana Lucia Inchima 10:00 a. m.
bien, sobre todo se descansar los ojos

la verdad siempre es grato tenerlas en la compañía desde el inicio de este proyecto

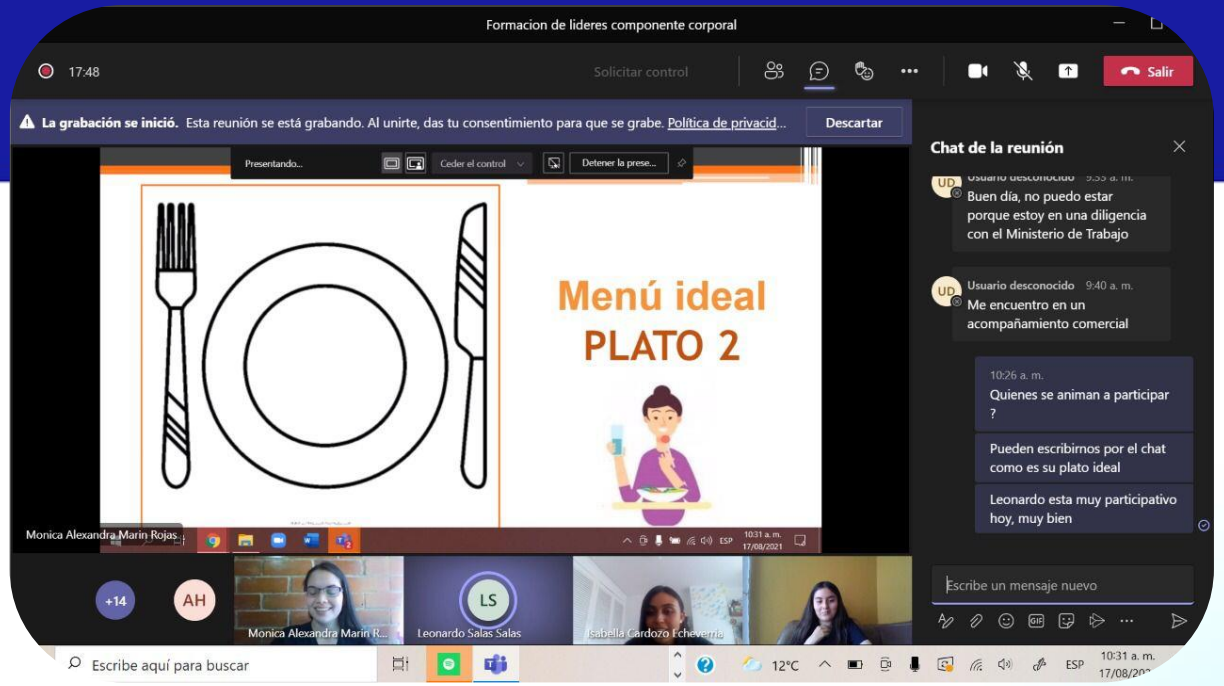
Muchas gracias, una actividad muy dinamica

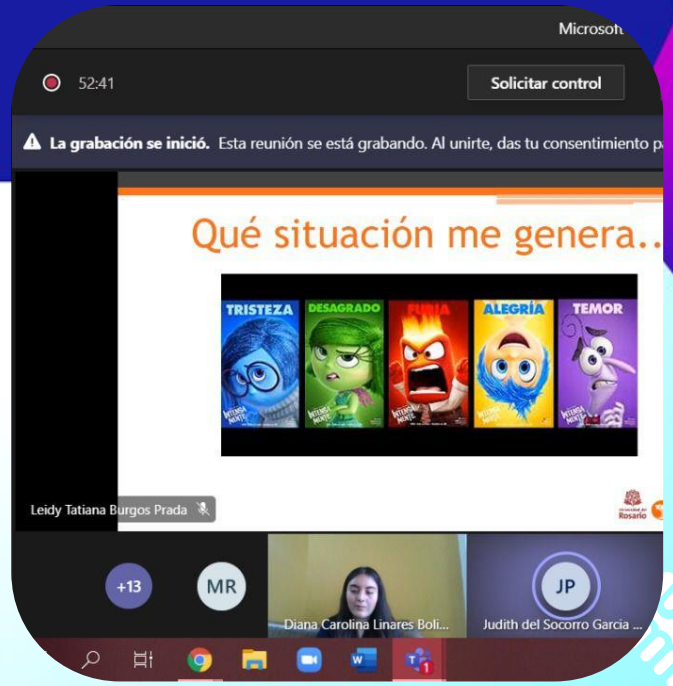
Sinergia de las 3C

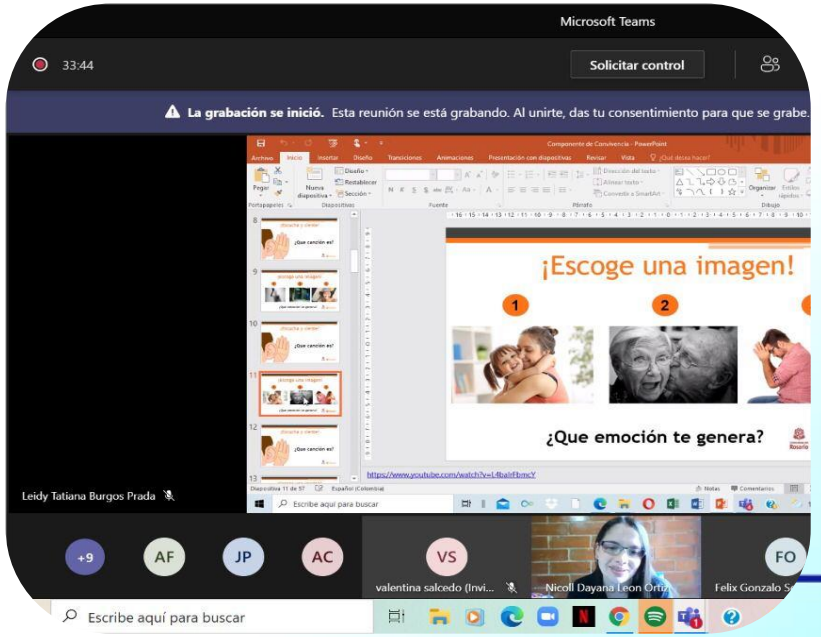
FOTOS DE EVIDENCIA

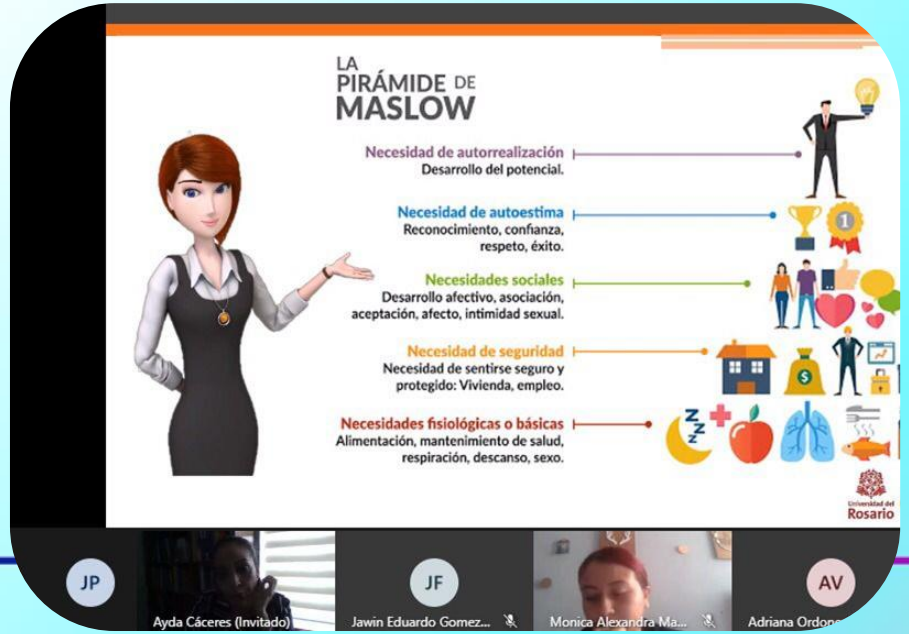
28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma



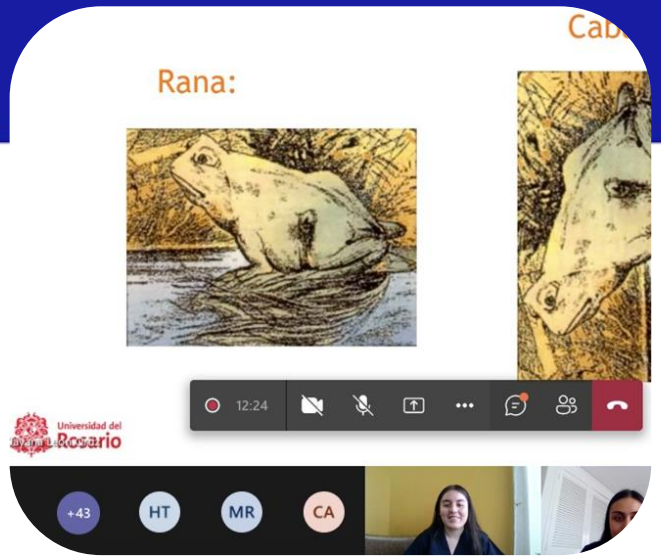






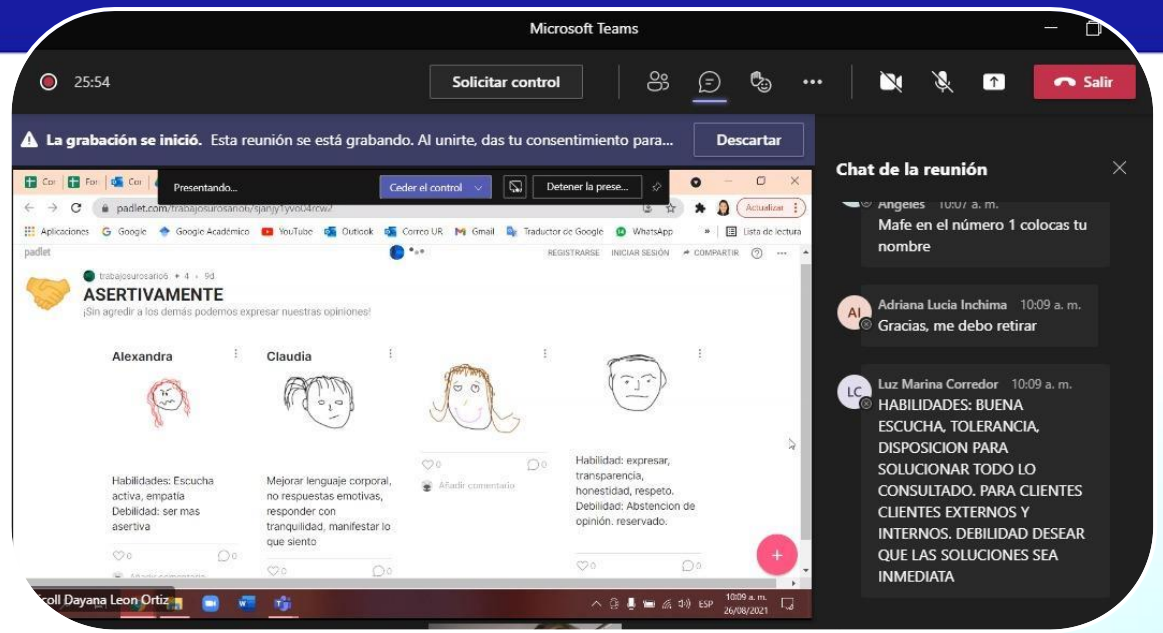
28 Semana de la Salud Ocupacional

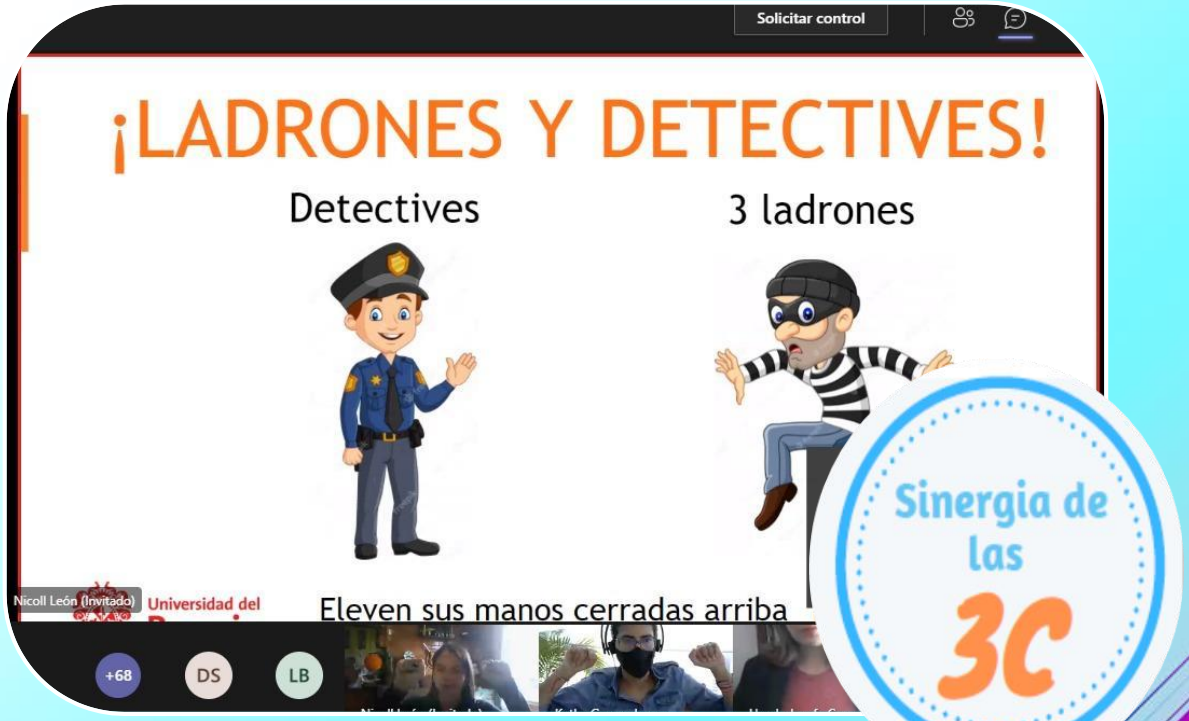
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma



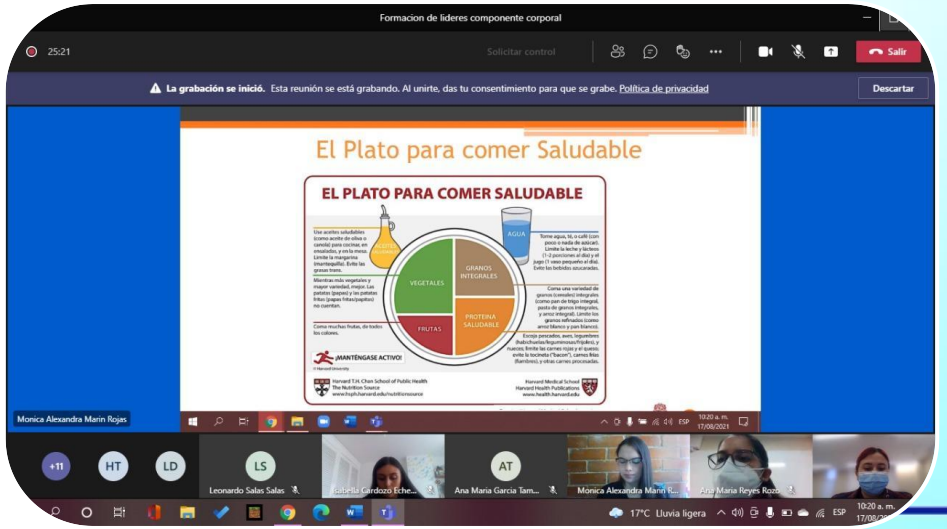
28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma



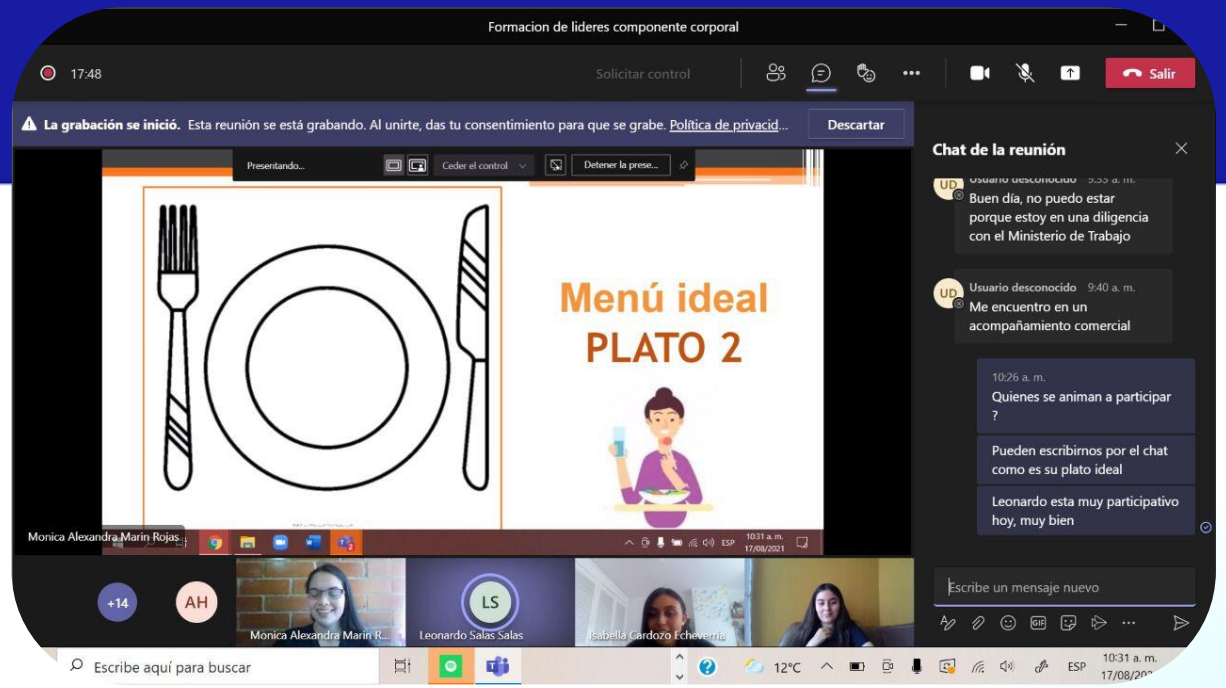


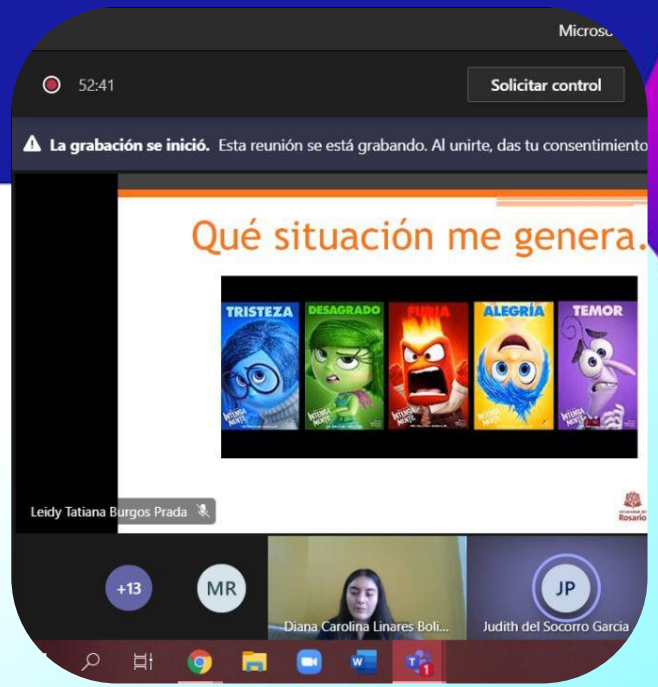
Sinergia de las 3C

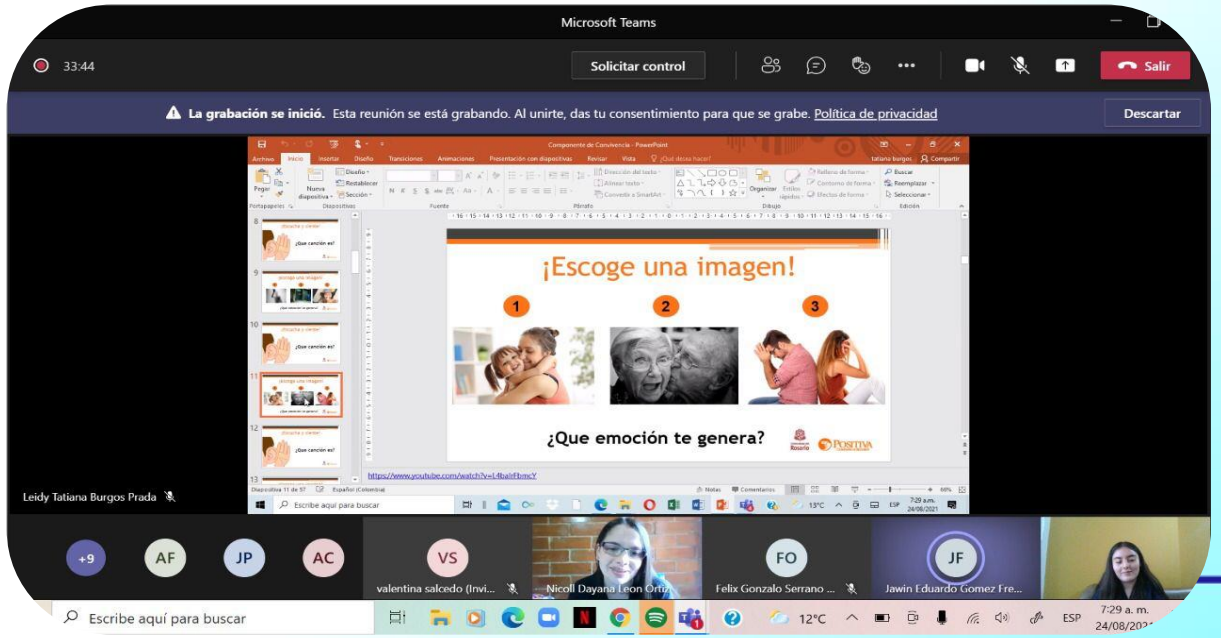


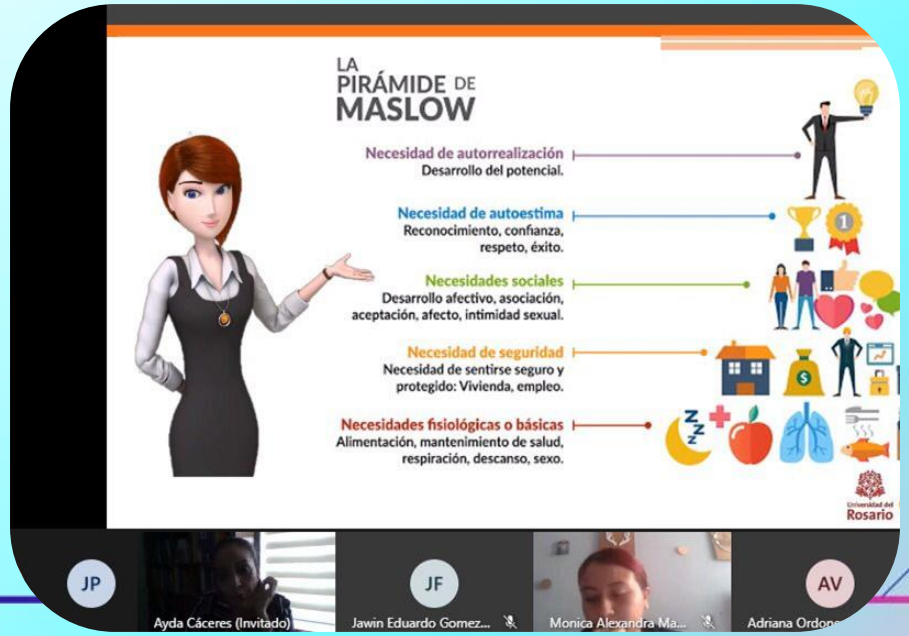
28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

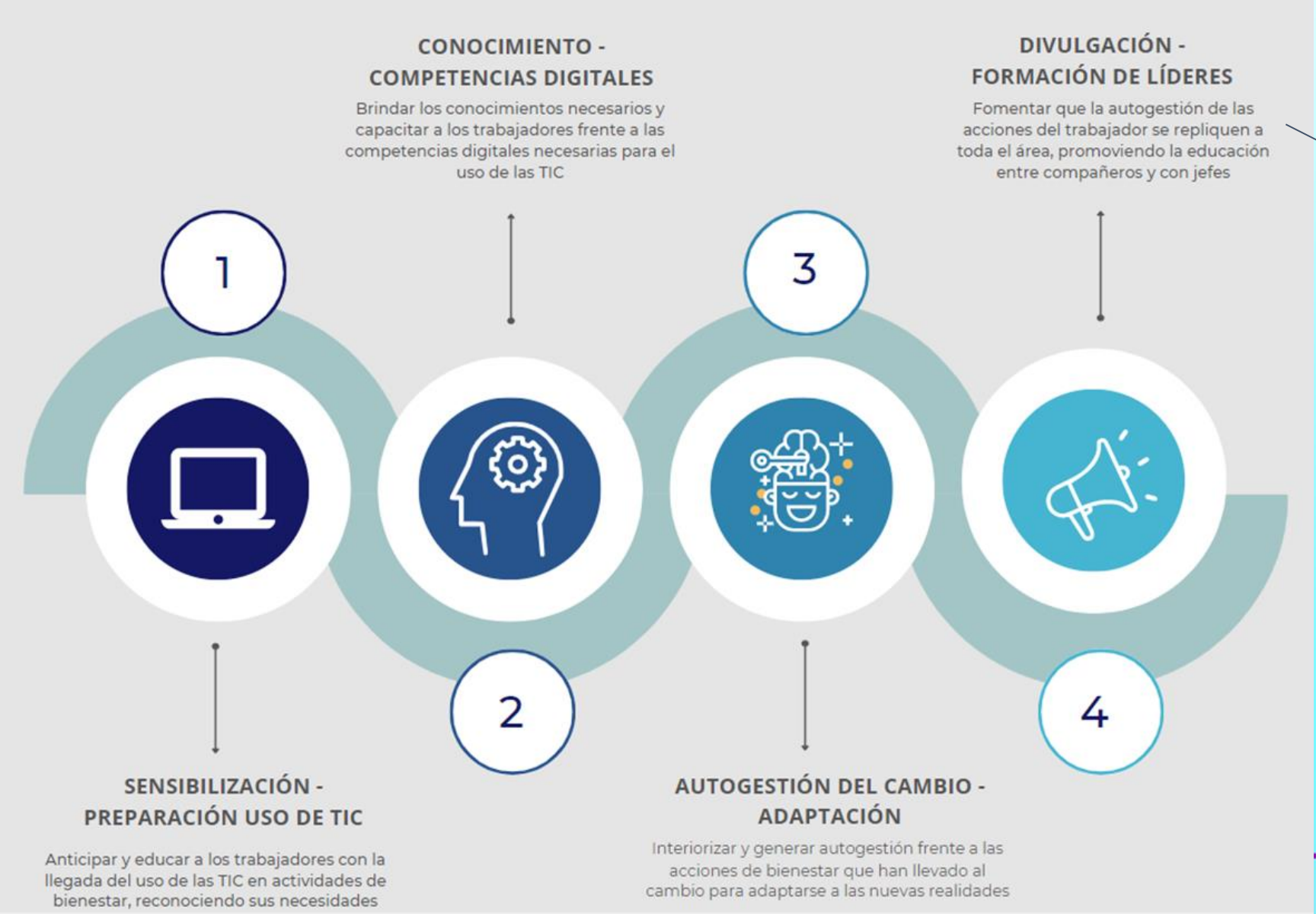








RUTA PROPUESTA



Programa virtual Momentos FIT

COMPONENTES - COMPETENCIAS DIGITALES

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Cuidado corporal

- Protección del bienestar (seguridad),
- Integración de contenido

Cognitivo

- Resolución de problemas
- Alfabetización informacional
- Creación de contenidos

Convivencia y regulación emocional

- Comunicación y colaboración
- Normas de comportamiento
- Compartir información

HERRAMIENTAS WEB 2.0

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

“La inteligencia es la habilidad de adaptarse al cambio”.

Stephen Hawking

CONCLUSIONES

Evento Bimodal
Virtual / Presencial

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico
en un mundo que se transforma

42° Congreso de Ergonomía, Higiene, Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

2, 3 y 4 de noviembre de 2022

Ana María Reyes Rozo
anamar.reyes@urosario.edu.co
Ayda Cáceres Peñaranda
gerentegeneral.cinnergia@gmail.com

www.corporacionsoa.co

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

CO COLOMBIA
ACHO Capítulo Antioquia
ASASI Asociación Colombiana de Seguridad Integral
SCE Sociedad Colombiana de Ergonomía Capítulo Antioquia
Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo Capítulo Antioquia