

**“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FUNDAMENTADO EN LOS
FACTORES DE RIESGO ERGONOMICO Y PSICOSOCIAL A LOS QUE ESTAN
EXPUESTOS LOS TRABAJADORES INFORMALES DE LA PLAZA DE
VENTAS 20 DE JULIO DE LA CIUDAD DE PASTO 2012”**

Autores(as)

**YENI ANDREA ARTEAGA MUESES
JOHANA ZULEIMA FARINANGO PABON.**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
CENTRO DE ESTUDIOS EN SALUD
ESPECIALIZACION EN SALUD OCUPACIONAL
SAN JUAN DE PASTO
2012**

“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FUNDAMENTADO EN LOS FACTORES DE RIESGO ERGONOMICO Y PSICOSOCIAL A LOS QUE ESTAN EXPUESTOS LOS TRABAJADORES INFORMALES DE LA PLAZA DE VENTAS 20 DE JULIO DE LA CIUDAD DE PASTO 2012”

Autores(as)

**YENI ANDREA ARTEAGA MUESAES.
JOHANA ZULEIMA FARINANGO PABON.**

Trabajo de grado para optar el título de especialista en salud ocupacional

Asesora:

Dra.: SONIA MARÍA GÓMEZ ERAZO

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
CENTRO DE ESTUDIOS EN SALUD
ESPECIALIZACION EN SALUD OCUPACIONAL
SAN JUAN DE PASTO
2012**

NOTA DE RESPONSABILIDAD

“Las ideas y conclusiones aportadas en este trabajo de grado, son responsabilidad exclusiva de los autores”.

Art. 1 del Acuerdo No 324 de octubre de 1966, emanado del honorable consejo directivo de la Universidad de Nariño.

Nota de aceptación:

Presidente de Tesis

Jurado

Jurado

San Juan de Pasto, 14 de Abril de 2012.

RESUMEN

La productividad del ser humano depende del bienestar en que se encuentre su entorno laboral y las condiciones de trabajo, por lo cual es de vital importancia aportar con el proceso de mejoramiento de las condiciones laborales del trabajador que busca la satisfacción en el ejercicio de su profesión.

En un estudio realizado por el Centro de Estudios en Salud de la Universidad de Nariño –CESUN-, Ministerio de la Protección Social y el Instituto Departamental de Salud de Nariño denominado “**promoción de la salud y prevención de riesgos laborales en trabajadores del sector informal del departamento de Nariño, año 2.007**”, se pudo determinar que la población de trabajadores informales de la plaza de ventas 20 de julio de la ciudad de Pasto en su mayoría estaba expuesta a riesgo ergonómico y psicosocial; luego de la actualización del panorama de factores de riesgo en esta población se evidenció la continuidad de la exposición a estos riesgos.

Este programa tiene como fundamento la búsqueda de habilidades para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y su objetivo es promover la salud ocupacional, con la intención de evitar al máximo enfermedades profesionales y accidentes de trabajo producto de la exposición a los riesgos ergonómico y psicosocial.

ABSTRACT

The productivity of human welfare depends on who is your work environment and working conditions, so it is vitally important to contribute to the process of improving the working conditions of workers who seek satisfaction in the exercise of their profession .

In a study by the Center for Health Studies at the University of Nariño-CESUN-, Ministry of Social Protection and the Department of Health Institute named Nariño "health promotion and prevention of occupational risks in the informal sector workers Nariño, 2.007 ", it was determined that the population of informal workers in the square of 20 July sales Pasto was mostly exposed to ergonomic risk and psychosocial after updating the landscape factors risk in this population showed the continuity of exposure to these risks.

This program is seeking foundation skills to improve the quality of life of workers and aims to promote occupational health, in order to avoid the most occupational diseases and accidents result of exposure to ergonomic risks and psychosocial .

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	6
1. MARCO CONCEPTUAL	7
1.1 SALUD OCUPACIONAL	7
1.2 TRABAJO INFORMAL	7
1.3 AMBIENTE LABORAL	7
1.4 COMERCIO	7
1.5 RIESGO	8
1.6 FACTORES DE RIESGO	8
1.7 RIESGO ERGONÓMICO	8
1.8 RIESGO PSICOSOCIAL	9
1.9 ENFERMEDAD PROFESIONAL	9
1.10 INCIDENTE DE TRABAJO	9
1.11 ACCIDENTE DE TRABAJO	9
1.12 TRABAJO COMUNITARIO	9
1.13 TRABAJO Y EMPLEO	10
1.14 PROGRAMA DE SALUD OCUPACIONAL	10
1.15 GRUPO FOCAL	11
2. MARCO CONTEXTUAL	12
3. OBJETIVOS	14
3.1 OBJETIVO GENERAL	14
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
4. METODOLOGÍA	15
5. PROGRAMA DE INTERVENCION	17
5.1 PROGRAMA SALUD INTEGRAL PARTICIPATIVA	19
5.2 ANTECEDENTES	20
5.3 JUSTIFICACIÓN	21
5.4 MISIÓN	22
5.5 VISIÓN	22
5.6 OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCION	23
5.6.1 Objetivo general	23
5.6.2 Objetivos específicos	23

5.7 ESTRATEGIAS	24
5.8 PLAN OPERATIVO	25
5.9 EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	29
5.10 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	33
6. CONCLUSIONES	34
7. RECOMENDACIONES	35
BIBLIOGRAFIA	36

LISTA DE ANEXOS

Anexo A. Encuesta de condiciones de salud y trabajo de los trabajadores de la plaza de ventas 20 de julio de la ciudad de pasto, 2012

Anexo B. Panorama de factores de riesgo de la plaza de ventas 20 de Julio de san Juan de Pasto

Anexo C. Matriz de grupos focales

Anexo D. Fotografías grupos focales y árbol ocupacional

Anexo E. Plegable de salud ocupacional

Anexo F. Fotografías cuadrangular de baloncesto

Nota: los anexos anteriormente mencionados se encuentran en documentos adjuntos dentro del archivo informe.

INTRODUCCION

La productividad del ser humano depende del bienestar en que se encuentre su entorno laboral y las condiciones de trabajo, por lo cual es de vital importancia aportar con el proceso de mejoramiento de las condiciones laborales del trabajador que busca la satisfacción en el ejercicio de su profesión.

En un estudio realizado por el Centro de Estudios en Salud de la Universidad de Nariño –CESUN-, Ministerio de la Protección Social y el Instituto Departamental de Salud de Nariño denominado “**promoción de la salud y prevención de riesgos laborales en trabajadores del sector informal del departamento de Nariño, año 2.007**”, se pudo determinar que la población de trabajadores informales de la plaza de ventas 20 de julio de la ciudad de Pasto en su mayoría estaba expuesta a riesgo ergonómico y psicosocial; luego de la actualización del panorama de factores de riesgo en esta población se evidenció la continuidad de la exposición a estos riesgos.

Teniendo en cuenta lo anterior se diseñó un programa de intervención para disminuir los factores de riesgo ergonómico y psicosocial a los que están expuestos los trabajadores informales de la plaza de ventas 20 de julio en la ciudad de Pasto, a través de estrategias educativas, informativas y recreativas dentro de su contexto laboral y jornada de trabajo.

Este programa tiene como fundamento la búsqueda de habilidades para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y su objetivo es promover la salud ocupacional, con la intención de evitar al máximo enfermedades profesionales y accidentes de trabajo producto de la exposición a los riesgos ergonómico y psicosocial.

1. MARCO CONCEPTUAL

1.1 SALUD OCUPACIONAL

Conjunto de disciplinas que tienen como finalidad la promoción de la salud en el trabajo a través del fomento y mantenimiento del más elevado nivel de bienestar en los trabajadores de todas las profesiones, previniendo alteraciones de la salud por las condiciones de trabajo, protegiéndolos contra los riesgos resultantes de la presencia de agentes nocivos y colocándolos en un cargo acorde con sus aptitudes físicas y psicológicas¹.

1.2 TRABAJO INFORMAL

Por trabajo informal al desarrollo de actividades por su cuenta o en forma asalariada, pero se encuentran fuera del marco legal y jurídico del país. La desventajas que tienen los trabajadores en esta situación es que tienen un menor sueldo a lo establecido por la normativa vigente, no obtienen beneficios sociales como cobertura de salud para ellos y sus familias, seguros ante accidentes de trabajo, aportes jubilatorios o de retiros, entre otros².

En Colombia se define el trabajo informal como: “trabajadores familiares no remunerados, trabajadores domésticos, independientes no ocupados en actividades técnicas o profesionales y a los asalariados y patronos del sector privado en empresas de hasta 10 trabajadores”³.

1.3 AMBIENTE LABORAL

Es el conjunto de condiciones que rodean a la persona y que directa o indirectamente influyen en su estado de salud y en su vida laboral⁴.

1.4 COMERCIO

Se denomina comercio a la actividad socioeconómica consistente en el intercambio de algunos materiales que sean libres en el mercado de compra y venta de bienes y servicios, sea para su uso, para su venta o su transformación.

Es el cambio o transacción de algo a cambio de otra cosa de igual valor. Por actividades comerciales o industriales entendemos tanto intercambio de bienes o de servicios que se afectan a través de un mercader o comerciante.

El comerciante es la persona física o jurídica que se dedica al comercio en forma habitual, como las sociedades mercantiles. También se utiliza la palabra comercio para referirse a un establecimiento comercial o tienda ⁵.

1.5 RIESGO

Se denomina riesgo a la probabilidad de que un objeto material, sustancia ó fenómeno pueda, potencialmente, desencadenar perturbaciones en la salud o integridad física del trabajador, así como en materiales y equipos ⁶.

1.6 FACTORES DE RIESGO

Es la presencia de elementos, condiciones o acciones humanas que tienen la capacidad potencial de producir enfermedades, accidentes o daños y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación y/o control del elemento agresivo ⁷.

1.7 RIESGO ERGONOMICO- CARGA FISICA

Son aquellos generados por la inadecuada relación entre el trabajador y la maquina, herramienta o puesto de trabajo.

Lo podemos clasificar en:

Carga Estática: Riesgo generado principalmente por posturas prolongadas ya sea de pie (bipedestación), sentado (sedente), inadecuadas, arrodillado, cuclillas, etc.

Carga Dinámica: Riesgo generado por la realización de movimientos repetitivos de las diferentes partes del cuerpo (extremidades superiores e inferiores, cuello, tronco, etc.).

Sobrecarga - Esfuerzos: También es generado por esfuerzos en el desplazamiento con carga, o sin carga, accidentes de: transportar, levantar, dejar, halar, empujar, esfuerzo visual.

Diseño del puesto de trabajo: Altura del puesto de trabajo, Planos de trabajo, ubicación de los controles, mesas, sillas, escritorios de trabajo, equipos, etc. ⁸.

1.8 RIESGO PSICOSOCIAL

Son las interacciones entre el trabajador, su medio ambiente y la organización empresarial, ligados al proceso de producción, a las modalidades de la gestión administrativa que pueden generar una carga psicológica, fatiga mental, alteraciones de la conducta, del comportamiento y reacciones fisiológicas ⁹.

1.9 ENFERMEDAD PROFESIONAL

Se considera enfermedad profesional todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia obligada y directa de la clase de trabajo que desempeña el trabajador, o del medio en que se ha visto obligado a trabajar, y que haya sido determinada como enfermedad profesional por el Gobierno Nacional.

En los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades profesionales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales será reconocida como enfermedad profesional¹⁰.

1.10 INCIDENTE DE TRABAJO

Suceso acaecido en el curso del trabajo o en relación con éste, que tuvo el potencial de ser un accidente, en el que hubo personas involucradas sin que sufrieran lesiones o se presentaran daños a la propiedad y/o pérdida en los procesos ¹¹.

1.11 ACCIDENTE DE TRABAJO

Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica una perturbación funcional una invalidez o la muerte.

Es también accidente de trabajo 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.

Igualmente el que se produzca durante el traslado de los trabajadores desde su residencia a los lugares de trabajo o viceversa, cuando el transporte lo suministre el empleador¹².

1.12 TRABAJO COMUNITARIO

Es el proceso por el cual el propio pueblo participa en la planificación y en la realización de programas que se destinan a mejorar su nivel de vida.

1.13 TRABAJO Y EMPLEO

Los conceptos de “Empleo” y “Trabajo” frecuentemente son utilizados como sinónimos, pero técnicamente tienen distinto significado:

Empleo” se utiliza para referirse a las relaciones laborales asalariadas (denominadas alternativamente dependientes, subordinadas, o por cuenta ajena), ante el hecho de la existencia de un empleador y de una remuneración.

Trabajo” se dirige a una caracterización más amplia, que incluye toda otra forma de actividad humana, como las que realizan los trabajadores independientes (también denominados autónomos o por cuenta propia), algunas de cuyas formas concretas son, además de la actividad del empleador: el trabajo de los socios de cooperativas y otras formas asociativas, la ayuda familiar no remunerada, el voluntariado, el trabajo de las amas de casa¹³.

1.14 PROGRAMA DE SALUD OCUPACIONAL

El programa de Salud Ocupacional consiste en la planeación, organización, ejecución y evaluación de las actividades de Medicina Preventiva, Medicina del Trabajo, Higiene Industrial y Seguridad Industrial, tendientes a preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores en sus ocupaciones y que deben ser desarrolladas en sus sitios de trabajo en forma integral e interdisciplinaria ¹⁴.

1.15 GRUPO FOCAL: o **sesiones de grupo** consiste en la reunión de un grupo de personas, entre 6 y 12, con un moderador encargado de hacer preguntas y dirigir la discusión. Su labor es la de encauzar la discusión para que no se aleje del tema de. Con el grupo de discusión se indaga en las actitudes y reacciones de un grupo social específico frente a un asunto social o político, o bien un tema de interés comercial como un producto, servicio, concepto, publicidad, idea o embalaje. Las preguntas son respondidas por la interacción del grupo en una dinámica en que los participantes se sienten cómodos y libres de hablar y comentar sus opiniones¹⁵.

2. MARCO CONTEXTUAL

El rebusque, el día a día, son algunos de los términos que se usan en Colombia para identificar a aquellos que desarrollan actividades informales, de las cuales derivan su sustento, como es el caso de los vendedores ambulantes.

Según el departamento administrativo nacional de estadística (DANE), en su último informe trimestral publicado en febrero de 2012, la informalidad en Colombia supera el 51%. Dice el informe que el 53.3% del total de personas que se dedican a actividades informales, tienen nivel de educación secundaria y 28.7% escasamente alcanzaron la primaria. Las ciudades con mayor porcentaje de empleo informal son: Cúcuta (67.8%), Pasto (63.7%) y Montería (63.0%).

En varias ciudades del país, en especial Bogotá, Santa Marta, Cali, Pasto, entre otras, se han desarrollado proyectos de reubicación de los vendedores estacionarios; sin embargo, este tipo de estrategias no han tenido el debido acompañamiento por parte de las administraciones municipales, lo que ha causado que esta población vuelva nuevamente a ofrecer sus productos en la calle, invadiendo el espacio o, que los que permanecen en la informalidad no confíen en la reubicación.

Según un estudio publicado por la agencia de noticias de la Universidad Nacional, los vendedores ambulantes ganan entre 10 y 20 mil pesos diarios, dependiendo de la actividad económica a la que se dediquen ¹⁶.

En el año 2007 el ministerio de la protección social, el instituto departamental de salud de Nariño y el centro de estudios en salud universidad de Nariño (CESUN), efectúo un proyecto denominado: promoción de la salud y prevención de riesgos laborales en trabajadores del sector informal del departamento de Nariño en el año 2007; el estudio fue adelantado en los municipios de Aldana, Sandona, Belén y Pasto, el proyecto se desarrollo teniendo en cuenta la actividad económica de cada municipio, tales como agricultura, procesos de la panela, procesos del cuero y ventas ambulantes y reciclaje con una cobertura de 1000 trabajadores, fue necesario realizar la caracterización socio demográfica en salud y trabajo; uno de los resultados que arrojó esta investigación fue la situación laboral de los trabajadores acerca del sector informal, que permiten ampliar el conocimiento de las condiciones de salud ocupacional de un grupo de personas que participan en el desarrollo económico de la región, además se constituye como una herramienta importante para el análisis y la reflexión para la re significación de las acciones de

intervención en torno a los factores de riesgo hacia la enfermedad profesional y accidentes de trabajo que contribuyan a mejorar la condición de vida de la población ¹⁷.

En la interpretación de los resultados de caracterización socio demográfica de salud y trabajo apoyado con el levantamiento del panorama de factores de riesgo; los vendedores ambulantes dedicados a la actividad de venta de ropa y calzado estaban expuestos con mayor frecuencia al riesgo psicosocial y ergonómico; relacionado el riesgo psicosocial con la inestabilidad laboral, bajos ingresos económicos, jornadas prolongadas de trabajo y atención al público generando en los trabajadores inconformidad y estrés laboral. En relación al riesgo ergonómico los trabajadores adoptaban posturas obligada en el puesto de trabajo, postura prolongada de pie o sentado, a lo que se añade el espacio reducido del área de trabajo, condiciones generadoras de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo.

Teniendo en cuenta los resultados de la caracterización y ante le necesidad de mejorar condiciones de vida laboral en esta población se propuso el diseño de un programa de intervención que abordara los factores de riesgo a los que están expuestos los trabajadores informales de la plaza de ventas 20 de julio de la ciudad de Pasto

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de intervención con base en los factores de riesgo ergonómico y psicosocial a los que están expuestos los trabajadores informales de la plaza de ventas 20 de Julio de la ciudad de Pasto 2012.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar la caracterización de los trabajadores informales que laboran en la plaza de ventas 20 de julio de Pasto, a partir de los datos arrojados del estudio realizado por el centro de estudios en salud de la universidad de Nariño, ministerio de la protección social y el instituto departamental de salud en el año 2007.
- Actualizar el panorama de factores de riesgo a los que están expuestos los trabajadores de la plaza de ventas 20 de julio partiendo del análisis previo de los resultados obtenidos en el año 2007.
- Construir estrategias para el diseño del programa de intervención sobre factores de riesgo ergonómico y psicosocial a los que están expuestos los trabajadores informales de la plaza de ventas 20 de Julio de la ciudad de pasto.

4. METODOLOGIA

Proyecto de intervención que se realizó en 128 trabajadores informales concentrados en la plaza de ventas 20 de Julio de la ciudad de Pasto.

Para el desarrollo de los objetivos propuestos el abordaje metodológico se dividió en 3 fases:

PRIMERA FASE: Análisis y actualización de la caracterización de los trabajadores de la plaza de ventas 20 de Julio de Pasto:

Se realizó el análisis de los resultados suministrados por el estudio del año 2007 y la actualización de los mismos a través de la aplicación de la encuesta de caracterización a un grupo de trabajadores. Anexo A. Los resultados se compararon con los obtenidos en el año 2007, los principales hallazgos de esta caracterización fueron: 81% de la población fueron de género femenino; el 48,6% se encontraba entre 36-55 años; el 28,4% de los trabajadores no han terminado la secundaria; el 27% ha alcanzado la primaria; el 37,8% son solteros; el 86,5% trabaja de 9-12 horas diarias; el 55,4% de la población tiene un ingreso diario entre 5.000-10.000 pesos; el 13% lleva más de 13 años de trabajo; el 48% de la población tiene una condición de salud regular; el 38,4% de los trabajadores manifiestan tener frecuentemente dolencias musculoesqueléticas; y el 93,4% de la población no asiste a programas de promoción y prevención, se concluyó con esta etapa que las características socio demográficas y laborales de los trabajadores no tuvieron variaciones significativas entre los años 2007 al 2011 además la información obtenida permitió conocer la población a la que se iba a intervenir.

SEGUNDA FASE: Actualización del panorama de factores de riesgo con la aplicación de la norma GTC 45 del 2010. Muestra aleatoria: 20 locales comerciales:

La aplicación de la norma GTC 45 de 2010 permitió identificar el efecto de los factores de riesgo en accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Para facilitar el análisis se determinó el color rojo para identificar el nivel de riesgo muy alto y el nivel de riesgo I; el color amarillo para identificar el nivel de riesgo alto y el nivel de riesgo II; como resultado del análisis se obtuvo la prevalencia del riesgo ergonómico y psicosocial, de esta manera se corroboró el resultado del panorama aplicado en el año 2007, con relación al riesgo psicosocial se pudo

Observar que los trabajadores están expuestos a jornadas prolongadas de trabajo, inestabilidad económica y a la falta de trabajo en equipo, lo cual genera estrés e inconformidad laboral; con relación al riesgo ergonómico se encontró deficiente adecuación del puesto de trabajo, trabajo prolongado de pie e inexistencia de procedimientos de trabajo generando como efectos enfermedades profesionales y accidentes de trabajo. Anexo B.

TERCERA FASE: Diseño del programa de intervención:

Teniendo como base los resultados de la caracterización y del panorama de factores de riesgo se procedió a aplicar una herramienta participativa para el diseño del programa de intervención. Se utilizó grupos focales, se conformaron 3 grupos focales de 7 integrantes cada uno, constituidos de manera aleatoria, se realizaron preguntas guadoras orientadas a:

- a. Validar los resultados del panorama en el cual los factores de riesgos ergonómico y psicosocial fueron prioritarios en esa población
- b. Conocer la perspectiva de los trabajadores frente a los factores de riesgos psicosocial y ergonómico.
- c. Identificar los métodos y estrategias para minimizar la exposición de los factores de riesgo psicosocial y ergonómico. La información recogida se plasmo en una matriz. Anexo C.

Con la información suministrada por los grupos focales se construyó un árbol ocupacional el cual permitió recoger las iniciativas de los trabajadores, el árbol ocupacional es un instrumento que permite visibilizar los resultados de manera integral facilitando el análisis e interpretación de los aportes reportados por los grupos focales, en la raíz del árbol se ubicaron las condiciones y los factores de riesgos a los cuales los trabajadores estaban expuestos, en el tallo los métodos que los trabajadores estaban utilizando para afrontar los riesgos presentes, y en las ramas se colocaron las estrategias que los trabajadores propusieron para mitigar la exposición de los factores de riesgo ergonómico y psicosocial. Anexo D.

Con el análisis del panorama de factores de riesgo y con las estrategias propuestas por los trabajadores se procedió a diseñar el programa de intervención denominado “Programa Salud Integral Participativa” el nombre del programa fue escogido y validado por los mismos trabajadores para generar apropiación del mismo.

A continuación se presenta los resultados del programa de intervención diseñado con la participación de los trabajadores.

"Salud Integral Participativa"

S.I.P.



El trabajo la salud y la vida

**PLAZA DE VENTAS 20 DE JULIO
SAN JUAN DE PASTO
2012**

"Salud Integral Participativa"

S.I.P.



**CENTRO DE ESTUDIOS EN SALUD
UNIVERSIDAD DE NARIÑO**



ESPECIALIZACION EN SALUD OCUPACIONAL

YENI ANDREA ARTEAGA M.

Fonoaudióloga

yeana8181@hotmail.com

ZULEIMA FARINANGO P.

Terapeuta ocupacional

Pas_sierama1024@hotmail.com

ASESORA

DRA: SONIA GOMEZ ERAZO

5. PROGRAMA DE INTERVENCION

5.1 PROGRAMA SALUD INTEGRAL PARTICIPATIVA

Qué es el programa de salud integral participativa de la plaza de ventas 20 de Julio de la ciudad de Pasto 2012?

Es un programa de intervención para disminuir los factores de riesgo ergonómico y psicosocial en la plaza de ventas 20 de julio, a través de estrategias educativas, informativas y recreativas para trabajadores que están expuestos a riesgos psicosociales y ergonómicos dentro del contexto laboral y jornada de trabajo.

Este programa tiene como fundamento la búsqueda de habilidades para mejorar la calidad de vida laboral de los trabajadores y su objetivo es promover la salud ocupacional, con la intención de evitar al máximo enfermedades profesionales y accidentes de trabajo producto de la exposición a los riesgos ergonómico y psicosocial.

Los pasos que se llevaron a cabo para el diseño del programa fueron:

- Evaluación de la exposición a los factores de riesgo ergonómico y psicosocial dentro del contexto laboral, así como de los efectos asociados, el nivel de repercusión y las situaciones desencadenantes.
- Identificación de las estrategias de intervención por los trabajadores de la plaza de ventas 20 de Julio.
- Diseño del programa y del cronograma de actividades para que sea dirigido por los comités de salud ocupacional, bienestar social y de emergencias

¿Para quiénes está dirigido este programa?

El Programa de Intervención va dirigido a los trabajadores informales de la plaza de ventas 20 de Julio de la ciudad de Pasto

5.2 ANTECEDENTES

Por estudios realizados anteriormente entre el Centro de estudios en salud de la Universidad de Nariño CESUN, Ministerio de la Protección social y el Instituto Departamental de salud de Nariño en **promoción de la salud y prevención de riesgos laborales en trabajadores del sector informal del departamento de Nariño**, se pudo determinar que la población objeto trabajadores informales de la plaza de ventas 20 de julio, en su mayoría están expuestos a riesgos ergonómico y psicosocial, tras la validación del panorama de factores de riesgo se evidencia la continuidad de la exposición a estos riesgos. Dado lo anterior se ve la necesidad de plantear estrategias para disminuir los factores de riesgo, prevenir los accidentes de trabajo y las enfermedades producto del ejercicio de su profesión, con el fin de mejorar la calidad de vida laboral, y optimizar el nivel de productividad de las personas que trabajan con exposición a diferentes factores de riesgos en su jornada laboral.

5.3 JUSTIFICACION DEL PROGRAMA

La productividad del ser humano depende del bienestar en que se encuentre su entorno laboral y las condiciones de trabajo, por lo cual es de vital importancia aportar en el proceso de mejoramiento de las condiciones laborales del trabajador que busca la satisfacción en el ejercicio de su profesión.

En los trabajadores informales de la plaza de ventas 20 de Julio se presentan factores de riesgo ergonómico y psicosocial, por lo que es necesario el diseño de un programa de intervención que aporte con de la prevención de accidentes dentro de la jornada laboral debido al desconocimiento de las reglas de protección personal, se busca disminuir la aparición de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo.

Por lo anterior el énfasis se encuentra en mejorar la calidad de vida laboral de los trabajadores mediante la disminución de los factores de riesgo a los que están expuestos en la plaza de ventas 20 de Julio de la ciudad de Pasto.

5.4 MISION

La misión del programa "Salud integral participativa" es mejorar la calidad de vida en el entorno laboral de los trabajadores de la plaza de ventas 20 de Julio a través de estrategias educativas, comunicativas y recreativas orientadas a intervenir los riesgos psicosocial y ergonómico.

5.5 VISION

La visión del programa "Salud integral participativa" es ser una guía de intervención e Impulsador de estrategias centrada en los esfuerzos del trabajador informal, que busca promover la salud holística y la prevención de accidentes e incidentes laborales.

5.6 OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCION

5.6.1 Objetivo general

Implementar estrategias que disminuyan los factores de riesgos “Ergonómico y psicosocial” a los que están expuestos los trabajadores informales de la plaza de ventas durante su jornada laboral, mediante actividades comunicativas, educativas y recreativas con el fin de mejorar el desempeño ocupacional y la calidad de vida laboral.

5.6.2 Objetivos específicos

- Conformar comités de salud ocupacional, bienestar social y de emergencias en la plaza de ventas 20 de Julio.
- Realizar actividades educativas en la plaza de ventas que sensibilice a los trabajadores sobre los riesgos psicosocial y ergonómico a los que están expuestos y prevenir enfermedades.
- implementar estrategias de comunicación al interior de la plaza de ventas con el fin de difundir información relacionada con la salud ocupacional, factores de riesgo psicosocial y ergonómico, relaciones humanas, atención al público y hábitos saludables.
- Implementar el programa de emergencias con el fin de prepararse ante emergencias y desastres.
- Efectuar actividades lúdico recreativas dentro y fuera del la plaza de ventas para aportar a las relaciones interpersonales, la integración entre compañeros de trabajo y promoción de actividad física.
- Renovar el espacio locativo a fin de mejorar condiciones ambientales de los locales comerciales.

5.7 ESTRATEGIAS

1. Participación colectiva para la salud ocupacional
2. Educación para la salud ocupacional
3. Comunicación para la acción
4. Planeación para la atención de emergencias
5. Promoción de actividad física
6. Mejoramiento entorno laboral

5.8 PLAN OPERATIVO

Para intervenir el riesgo psicosocial se plantearon los objetivos 1, 2, 3 y 5; para intervenir el riesgo ergonómico los objetivos 1, 2, 3 y 6; los cuales se describen a continuación.

Plan operativo objetivo 1: Conformar comités de salud ocupacional, bienestar social y de emergencias en la plaza de ventas 20 de Julio.

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	POBLACIÓN OBJETO	RESPONSABLES	TIEMPO	INDICADORES CUMPLIMIENTO
Participación colectiva para la salud ocupacional 	Contextualizar a los trabajadores de la plaza de ventas sobre la S.O., factores de riesgos y estrategias de prevención de ATEP	Trabajadores plaza de ventas 20 de Julio.	Yeni A. Arteaga M. Johana Z. Farinango	1 mes	# total de Comités conformados
	Convocar a los trabajadores de la plaza de ventas para la conformación de los comités.				
	Realizar actas de conformación de cada comité.				
	Delegar acciones y deberes de cada participante de los comités.				

Plan operativo objetivo 2: Realizar actividades educativas en la plaza de ventas que sensibilice a los trabajadores sobre los riesgos a los que están expuestos psicosocial y ergonómico y prevenir ATEP.

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	POBLACIÓN OBJETO	RESPONSABLE	TIEMPO	INDICADORES CUMPLIMIENTO
Educación para la salud ocupacional 	Renovación de Cartelera ocupacional	Trabajadores plaza de ventas 20 de Julio	Comité de Salud ocupacional	12 meses	# de carteleras renovadas
	Talleres en relaciones humanas				# de talleres realizados en relaciones humanas
	Talleres en atención Al público				# de talleres realizados en atención al publico
	Talleres practico en estrés laboral				# de talleres realizados en estrés laboral
	Capacitaciones en higiene postural.				# de Capacitaciones realizadas en higiene postural

Plan operativo objetivo 3: Implementar estrategias de comunicación al interior de la plaza de ventas con el fin de socializar información relacionada con la salud ocupacional, factores de riesgo psicosocial y ergonómico, relaciones humanas, atención al público y hábitos saludables.

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	POBLACIÓN OBJETO	RESPONSABLE	TIEMPO	INDICADORES CUMPLIMIENTO
Comunicación para la acción 	Radio Interna	Trabajadores plaza de ventas 20 de Julio.	Comité de Bienestar social	12 meses	# De programas de radio elaborados.
	Murales				# De murales pintados.
	Plegables Anexo E				# De plegables entregados.

Plan operativo objetivo 4: Implementar el programa de emergencias con el fin de estar preparados ante emergencias y desastres.

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	POBLACIÓN OBJETO	RESPONSABLE	TIEMPO	INDICADORES CUMPLIMIENTO
Planeación para la atención de emergencias 	Contextualizar a los trabajadores a cerca de temas esenciales del Plan de emergencia	Trabajadores plaza de ventas 20 de Julio.	Yeni A. Arteaga M. Johana Z. Farinango P.	1 mes	# De trabajadores que asistieron a la contextualización de plan de emergencias.
	Convocar a los trabajadores de la plaza de ventas para la conformación de las brigadas de emergencias.				# De trabajadores que son convocados para las brigadas de emergencias.
	Realizar actas de conformación de cada brigada.				# De actas levantadas por cada brigada.
	Delegar acciones y deberes a cada brigadista.				# De actas de reunión por cada brigada.
	Dotar extintores.		Brigadas	2 meses	# de extintores dotados
	Dotar botiquines				# de botiquines dotados
	Señalización de la plaza de ventas.				# de señales ubicadas
	Diseñar e implementar plan de evacuación				

Plan operativo objetivo 5: Efectuar actividades lúdico recreativas dentro y fuera del la plaza de ventas buscando mejorar las relaciones interpersonales, la integración entre compañeros de trabajo y promoción de la actividad física.

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	POBLACIÓN OBJETO	RESPONSABLE	TIEMPO	INDICADORES CUMPLIMIENTO
Promoción de la actividad física 	Realizar caminatas Colectivas	Trabajadores plaza de ventas 20 de Julio.	Comité de salud ocupacional y comité de bienestar social	12 meses	# de caminatas colectivas realizadas
	Realizar bailo terapias de manera periódica				# De actividades de bailo terapias realizadas.
	Realizar cuadrangulares de futbol, baloncesto, sapo. Anexo F.				# De cuadrangulares realizados.
	Realizar paseos ecológicos con todos los trabajadores de la plaza de ventas				# de paseos ecológicos realizados

Plan operativo objetivo 6: Mejoramiento del espacio locativo a fin de mejorar condiciones ambientales de los locales comerciales.

ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	POBLACIÓN OBJETO	RESPONSABLE	TIEMPO	INDICADORES CUMPLIMIENTO
Mejoramiento del entorno laboral 	Distribución adecuada de mercancías dentro de locales comerciales.	Trabajadores plaza de ventas 20 de Julio.	Comité de salud ocupacional	12 meses	# de locales redistribuidos
	Realizar campañas de orden y aseo dentro de la plaza de ventas y en los locales comerciales				# de campañas de orden y aseo realizadas

5.9 EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Indicadores de cumplimiento por cada objetivo planteado.

Objetivo 1

- Conformar comités de salud ocupacional, bienestar social y de emergencias en la plaza de ventas 20 de Julio.

$\frac{\text{Número total de comités programados}}{\text{Número total de comités conformados}} \times 100$

Objetivo 2

- Realizar actividades educativas en la plaza de ventas que sensibilice a los trabajadores sobre los riesgos psicosocial y ergonómico a los que están expuestos y prevenir ATEP.

$\frac{\text{Número total de carteleras programadas cada mes}}{\text{Número de carteleras renovadas en el mes}} \times 100$

$\frac{\text{Número total de talleres de relaciones humanas programadas}}{\text{Número de talleres en relaciones humanas realizadas}} \times 100$

$\frac{\text{Número de trabajadores convocados a taller de relaciones humanas}}{\text{Total de trabajadores que asistieron a taller de relaciones humanas}} \times 100$

$\frac{\text{Número total de talleres en atención al público programados}}{\text{Numero de talleres en atención al público realizados}} \times 100$

$\frac{\text{Número de trabajadores convocados a taller en atención al público}}{\text{Total de trabajadores que asistieron a taller en atención al público}} \times 100$

$\frac{\text{Número total de talleres en estrés laboral programados}}{\text{Número de talleres en estrés laboral realizados}} \times 100$

$\frac{\text{Número de trabajadores convocados a taller en estrés laboral}}{\text{Total de trabajadores que asistieron a taller en estrés laboral}} \times 100$

$\frac{\text{Número total de Capacitaciones en higiene postural programadas}}{\text{Número de capacitaciones en higiene postural realizadas}} \times 100$

Número de trabajadores convocados a taller en higiene postural x 100
Total de trabajadores que asistieron a taller en higiene postural

Objetivo 3

- Implementar estrategias de comunicación al interior de la plaza de ventas con el fin de difundir información relacionada con la salud ocupacional, factores de riesgo psicosocial y ergonómico, relaciones humanas, atención al público y hábitos saludables.

Número total de carteleras programadas en el mes x 100:
Número de carteleras renovadas en el mes

Número total de programas radiales programados x 100
Número de programas radiales realizados

Número de murales programados para pintar x 100
Número de murales pintados

Numero de plegables elaborados x 100
Numero de plegables entregados

Objetivo 4

- Implementar el programa de emergencias con el fin de prepararse ante emergencias y desastres.

Número de trabajadores convocados a la contextualización de plan de emergencias x 100
Número de trabajadores que asistieron a la contextualización de plan de emergencias

Número de trabajadores convocados para conformar las brigadas de emergencias x 100
Número de trabajadores que asistieron a la convocatoria para conformar las brigadas de emergencias

Número de actas propuestas de cada brigada x 100
Numero de actas levantadas de cada brigada

Número total de extintores solicitados x 100
Numero total de extintores adquiridos

Número total de extintores dotados para ubicar x 100
Numero de extintores ubicados

Número botiquines solicitados x 100
Numero de botiquines adquiridos

Número total de señales solicitadas x 100
Numero de señales adquiridas

Número total de señales dotadas para ubicar x 100
Numero de señales ubicadas

Objetivo 5

- Efectuar actividades lúdico recreativas dentro y fuera de la plaza de ventas para aportar a las relaciones interpersonales, la integración entre compañeros de trabajo y promoción de actividad física.

Número de caminatas programadas x 100
Número de caminatas realizadas

Número total de trabajadores invitados a las caminatas x 100
Número de trabajadores que asistieron a las caminatas

Número de sesiones de bailoterapias programadas x 100
Número de bailo terapias realizadas

Número total de trabajadores invitados a las bailo terapias x 100
Número de trabajadores que asistieron a las bailo terapias

Número de cuadrangulares deportivos programados x 100
Número de cuadrangulares deportivos realizados

Número total de trabajadores invitados a los cuadrangulares x 100
Número de trabajadores que asistieron a los cuadrangulares

Número de paseos ecológicos programados x 100
Número de paseos ecológicos realizados

Número total de trabajadores invitados a los paseos ecológicos x 100
Número de trabajadores que asistieron a los paseos ecológicos

Objetivo 6

- Mejoramiento del espacio locativo a fin de mejorar condiciones ambientales de los locales comerciales.

Número total de locales comerciales programados para redistribuir x 100
Número de locales comerciales redistribuidos.

Número total de campañas de orden y aseo programados x 100
Número de campañas de orden y aseo realizados

Número total de trabajadores invitados a campañas de orden y aseo x 100
Número de trabajadores que asistieron a campañas de orden y aseo

.

5.10 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CLASE DE LA ACTIVIDAD	POBLACIÓN	FECHA	RESPONSABLES
Conformación de los comités	Educativa	Trabajadores plaza de ventas 20 de Julio	Abril / 10 / 12	Yeni Andrea Arteaga Zuleima Farinango
conformación de las brigadas de emergencias	Educativa		Abril /20 /12	
Elaboración de Cartelera Ocupacional	Educativa		Una vez al mes	Comité de salud ocupacional, bienestar social y emergencia
Capacitación sobre higiene postural	Educativa		Abril / 10/ 12	comité de salud ocupacional
Actividades lúdico recreativas fuera del centro comercial	Recreativa		Mayo / 01/ 12	Comité de bienestar social
Capacitación sobre relaciones humanas	Comunicación		Junio /19/ 12	Comité de bienestar social
Capacitación sobre atención al público	Comunicación		Julio /10/ 12	Comité de bienestar social
Capacitación de pausas activas	Educativa		Agosto /7/ 12	Comité de salud ocupacional
Capacitación en estrategias de ventas	Educativa		Septiembre /18/	Comité de bienestar social
Actividades lúdico recreativas dentro del centro comercial	Recreativa		Octubre /31/12	Comité de salud ocupacional
Capacitación sobre estrés laboral.	Educativa		Noviembre /13/12	Comité de salud ocupacional
Decoración del centro comercial	Recreativa		Diciembre /3/12	Comité de bienestar social

Cronograma sujeto a cambios

CONCLUSIONES

- La aplicación y el análisis de la encuesta socioeconómica, y demográfica permitió actualizar la base de datos y con la norma GTC 45 del 2010, se logro identificar los factores de riesgos más prevalentes (ergonómico y psicosocial) a los que están expuestos los trabajadores informales de la plaza de ventas 20 de Julio.
- La construcción del programa de intervención “**salud integral participativa**” se hizo específicamente con la participación activa de los trabajadores informales quienes aportaron estrategias para disminuir la exposición a los factores de riesgo ergonómico y psicosocial, buscando mejorar el desempeño ocupacional y calidad de vida laboral.
- La elaboración del programa de intervención permitió que los trabajadores de la Plaza de ventas se organizaran en comités con el fin de mejorar la calidad de vida laboral y adelantar requisitos para adoptar nuevos retos frente a la desprotección del trabajo informal por parte del estado.
- La productividad del ser humano depende del bienestar en que se encuentre su entorno laboral, por lo cual es de vital importancia aportar en el proceso de mejoramiento del desempeño ocupacional que busca la satisfacción en el ejercicio de su profesión

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que los comités de salud ocupacional, Bienestar Social y de Emergencias cumplan con las actividades propuestas, buscando mejorar la calidad de vida de los trabajadores de la Plaza de Ventas.
- Se propone que la Junta directiva tenga iniciativa para impulsar el desarrollo de las actividades propuestas por los trabajadores referente a los factores de riesgos a los cuales están expuestos
- Se sugiere que los trabajadores de la plaza de ventas hagan uso de la cartelera ocupacional.
- Se recomienda implementar las estrategias y las actividades propuestas en el programa “Salud Integral participativa” S.I.P.
- Se sugiere avanzar en la búsqueda de alternativas para mejorar el desempeño ocupacional, el entorno y ambiente laboral de los trabajadores con el fin de optimizar el rendimiento físico y mental que su actividad laboral lo requiera.
- Se recomienda realizar el seguimiento anual de los indicadores propuestos en cada plan operativo verificando el impacto en la disminución de los factores de riesgos y el alcance de las metas planteadas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Compañía de seguros ARP POSITIVA.
2. Adriana. Agosto 2009. El trabajo informal y la pobreza. Disponible desde internet en: <http://www.pobrezamundial.com/el-trabajo-informal-y-la-pobreza/>
3. DANE. Encuesta de informalidad, abril-Junio de 2005
4. Zúñiga, G. Conceptos básicos en salud ocupacional, y sistema general de riesgos profesionales en Colombia, compensación y salarios, 05-2004 Disponible desde internet en: <http://www.gestiopolis.com/recursos2/documentos/fulldocs/rrhh/conbassallo>
5. Falagán M, Canga A, Ferrer P, Fernández J. Manual básico de prevención de riesgos laborales higiene industrial, seguridad y ergonomía. Primera edición. Julio 2000. Internet: http://www.diclib.com/comercio/show/es/es_wiki_10/73978.
6. UNIVALLE. Salud Ocupacional, Factores de riesgo ocupacional. Disponible desde internet en: <http://saludocupacional.univalle.edu.co/factoresderiesgoocupacionales.htm>
7. UNIVALLE. Salud Ocupacional, Factores de riesgo ocupacional. Disponible desde internet en: <http://saludocupacional.univalle.edu.co/factoresderiesgoocupacionales.htm>
8. Compañía de seguros ARP POSITIVA
9. Ministerio de la protección social. Manual del plan académico para el comité paritario de salud ocupacional. Santa fe de Bogotá: 2007

10. UNIVALLE. Salud Ocupacional, Factores de riesgo ocupacional. Disponible desde internet en: <<http://saludocupacional.univalle.edu.co/factoresderiesgoocupacionales.htm>>
11. Artículo 3 de la resolución 1401 del 2007. Del ministerio de la protección social.
12. TRASCOOP. Cooperativa de Trabajo Asociado. Disponible desde internet en: <http://www.trascoopcta.com/admin/_documentosso/06.pdf>
13. OIT. Economía y trabajo Informal, Pág. 176. Disponible desde internet http://white.oit.org.pe/proyectoactrav/pdf/doc_179/glosario.pdf
14. Artículo 2, de la resolución 1016 de 1989.
15. Callejo, J. Grupo de discusión y grupo focal. 2002. Disponible desde internet en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/viewFile/1611/1264>
16. Periódico Sena, Informales de Birrete, Pasto (Nar.), 2012 marzo 22. Disponible desde internet en: <<http://periodico.sena.edu.co/inclusion-social/noticia.php?t=informales-de-undefinedbirreteundefined&i=327>>
17. CESUN. Ministerio de la protección social. Instituto departamental de salud de Nariño. Promoción de la salud y prevención de riesgos laborales en trabajadores del sector informal del departamento de Nariño 2007.