

Desarrollo de Habilidades
para la Vida y el Trabajo



SALUD y SEGURIDAD EN EL TRABAJO



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GUATEMALA



giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Desarrollo de Habilidades para la Vida y el Trabajo

BLOQUE TEMÁTICO 5

SALUD y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CUADERNILLO DEL ESTUDIANTE

Guatemala, 2024.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GUATEMALA



giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



MINISTERIO DE EDUCACIÓN GUATEMALA

Anabella Giracca
Ministra de Educación

Francisco Cabrera
Viceministro Técnico de Educación

Donaldo Carias Valenzuela
Viceministro Administrativo de Educación

Romelia Mó
Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural

Edin López
Viceministro de Educación Extraescolar y Alternativa

Claudia Elizabeth Morales García de Ixquiac
Directora
Dirección General de Gestión de la Calidad Educativa

Revisión a cargo de
Clara Luz Solares de Sánchez
Profesional Técnica del Ciclo Diversificado

Ministerio de Educación
Dirección General de Gestión de Calidad Educativa
(Digecade)
Disponible en red: <http://mineduc.gob.gt/digecade>
©Ministerio de Educación (Mineduc)
6ª. Calle 1-87 zona 10.
T +502 24 11 95 95
I www.mineduc.gob.gt

Publicado por:
Deutsche Gesellschaft für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Educación para la Vida y el Trabajo (EDUVIDA)

5ª. Avenida 17-49, zona 14
01014 Ciudad de Guatemala
T +502 23 15 82 00
I <https://www.giz.de/en/worldwide/72615.html>

Por encargo de:
Ministerio Federal de Cooperación Económica y
Desarrollo de Alemania (BMZ)

Director programa
Josef Ising

Autores
Fredy Waldemar Xocop Roquel
Sandra Consuelo Gonzalez Samayó
Wielman Cifuentes

Ilustraciones
Yavheni de León

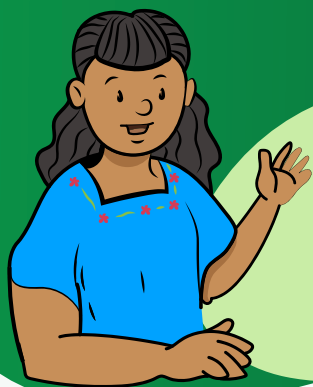
Diseño y diagramación
Sue Catalán
Luis Méndez

Guatemala, 2024.

Usted es libre de utilizar el material que figura en esta publicación, siempre y cuando no se use para fines comerciales, se dé el crédito de manera adecuada y, si se ha realizado cambios o adaptaciones, se indique correctamente, como lo advierten las normas estandarizadas internacionalmente.

El presente material educativo fue elaborado en el marco del contrato entre la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) y el Ministerio de Educación de Guatemala (MINEDUC), para la ejecución del Programa Educación para la Vida y el Trabajo (EDUVIDA II), PN 16.2245.5. Por lo anterior, se entrega al MINEDUC para los usos que lo requiera, en el entendido de que dicha institución posee el derecho de adaptarlo, editarlo, imprimirlo y distribuirlo, según considere conveniente.

El uso de un lenguaje que no discrimine, ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de la GIZ. Sin embargo, no hay un acuerdo social, ni entre los lingüistas, sobre la manera de hacerlo en el idioma castellano. En tal sentido, y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar "o/a" para marcar la existencia de ambos sexos, hemos optado por emplear el masculino genérico, reconocido por la Real Academia de la Lengua Española, en el entendido de que todas las menciones en tal género gramatical representan siempre a hombres y mujeres.



Estimado Estudiante:

Me da mucho gusto saludarte.

Pongo en tus manos este cuadernillo, pensando en que inicias una etapa de tu vida en la que se te abrirán las puertas al mundo laboral. Estoy convencida de que tu desarrollo profesional tiene que ver con tu conocimiento sobre ti mismo, lo que sientes, cómo eres, lo que deseas en la vida y los retos que tienes.

Pensando en ti como un tesoro que tenemos en Guatemala, te presento un proceso novedoso para ayudarte en tu desarrollo profesional. En el Ministerio de Educación, con el apoyo técnico del Programa EDUVIDA de la Cooperación Alemana al Desarrollo (GIZ), hemos formulado esta formación, la cual te permite fortalecer tus destrezas y competencias básicas para la vida y el trabajo.

Aquí encontrarás ejercicios que te ayudarán a mejorar tu vida cotidiana, a conocer temas para cultivar tus habilidades personales y para la mejor comprensión de los demás.

El mundo ofrece oportunidades de empleo y de autoempleo, conocer cómo llegar a ellos es cuestión de curiosidad y de ganas de ser productivo en la sociedad. Otro tema que te puede interesar es conocer sobre tus derechos y obligaciones como trabajador o como patrono. Para que podamos vivir en democracia y en armonía, es importante entender que a la par de un derecho existe, siempre, una obligación.

Por desconocimiento, podríamos cometer errores que pueden poner en peligro nuestra vida y seguridad en el trabajo; por ello, te invitamos a estudiar y a realizar los ejercicios que la formación ofrece para protegernos y proteger a los demás.

Otro tema importante de este proceso formativo es el aprovechamiento de las redes sociales, un recurso que, seguramente, usas con mucha frecuencia y que puedes aprovechar al máximo para tu productividad.

Te invito a que te dispongas, con mucho entusiasmo, a aprender y desarrollar tus habilidades para la vida y el trabajo.

Con cariño,

Ministra de Educación

ICONOGRAFÍA

En este proceso de formación figuran una serie de imágenes, que se repiten conforme las actividades que se realizan. A continuación, se describe cada una.

	Deshielo Identifica actividades que integran al grupo. Comunica la competencia por desarrollar y la ruta de aprendizaje. Aborda las expectativas y los acuerdos de convivencia.
	Vivenciar Propone actividades lúdicas, para experimentar situaciones que pueden ocurrir en la vida.
	Compartir Expone preguntas para compartir las emociones experimentadas por el ejercicio realizado en la etapa de vivenciar.
	Procesar Presenta preguntas para compartir los conocimientos y las reflexiones generadas durante el ejercicio realizado en la etapa de vivenciar.
	Generalizar Identifica el trabajo en plenaria y el paso por dos estaciones de aprendizaje, en las que se comparten nuevas informaciones y se proponen ejercicios para la comprensión de los contenidos abordados.
	Aplicar Propone ejercicios para que los contenidos sean aplicados en los ámbitos de la vida personal y en el trabajo.
	Lectura Presenta textos breves, que tienen el objetivo de ampliar el conocimiento sobre los temas de estudio.
	Evaluación Establece ejercicios colectivos para la comprensión del contenido. Provoca la valoración de los elementos de la formación.
	Video Identifica los recursos audiovisuales.
	Tarea de aplicación Invita a establecer vínculos con el sector productivo y empleador, a través de foros, conversatorios y visitas guiadas.

Tabla de Contenidos



Los trabajadores deben protegerse de enfermedades y accidentes laborales	8
Etapa 1	9
Deshielo 1	10
Desarrollo temático	
1. Definición y normativa de la salud y seguridad en el trabajo	15
2. Planificación preventiva	23
3. Factores de riesgo laboral	31
Evaluación 1	38
Etapa 2	40
Deshielo 2	41
Desarrollo temático	
4. Uso adecuado de equipo	43
5. Enfermedades ocupacionales	51
6. La seguridad social y el trabajador	59
Tarea de aplicación: visita guiada a una empresa	68
Evaluación 2	69
Referencias	74

Los trabajadores deben protegerse de enfermedades y accidentes laborales

La *Organización Internacional del Trabajo* (OIT) establece que los trabajadores deben estar protegidos contra enfermedades y accidentes. Las investigaciones recientes resaltan que cada año se producen 2.78 millones de muertes relacionadas con el trabajo, de las cuales 2.4 millones han sido por enfermedades profesionales.

Las muertes, como las enfermedades que las producen, pueden evitarse si se toman medidas de prevención e inspección constante de las condiciones de trabajo.

Según la OIT (2022) y la *Organización Mundial de la Salud* (OMS), la salud ocupacional “es la promoción y mantenimiento del mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, mediante la prevención y control de riesgos en los puestos.” Las condiciones en las cuales se desarrolla el trabajo influyen mucho en la calidad de la salud física, mental y social de los trabajadores. Por lo que, si las empresas y sus colaboradores mantienen un ambiente libre de riesgos y peligros, aumenta el nivel de productividad y la economía nacional, considerablemente.

En este cuadernillo aprenderás sobre:

- Definición y normativas de la salud y seguridad en el trabajo.
- Planificación preventiva
- Factores de riesgo laboral.
- Uso adecuado de equipo de protección laboral.
- Enfermedades ocupacionales.
- La seguridad social y el trabajador.

¿SABÍAS QUE...?

La salud en el trabajo no solo se limita a cuidar las condiciones de salud física, sino que, también, está asociada a las condiciones psicológicas.

La salud y seguridad en el trabajo está enfocada en controlar los accidentes y las enfermedades, tomando en consideración la reducción de las condiciones laborales inseguras, el ambiente, las relaciones interpersonales y las condiciones ergonómicas, entre otras.

El objetivo de estas normas es la aplicación de las medidas establecidas para contribuir en la prevención de riesgos.

A lo largo del módulo te invitamos responder lo siguiente:

¿Cuál es la importancia de que tengas conocimientos sobre la salud y la seguridad en el trabajo?



Etapa 1

Deshielo 1

Desarrollo temático

1. Definición y normativa de la salud y seguridad en el trabajo
2. Planificación preventiva
3. Factores de riesgo laboral

Evaluación 1





DESHIELO 1

Saludo (5')

- Saluda a tu compañero del lado derecho con una palmadita en la espalda y dile unas palabras con buenos deseos.



Dinámica de integración: El dibujo sentido (15')

Tomado de *Dinámicas grupales* (2022).

- Organízate con un grupo de entre cinco y siete personas.
- Haz una fila con tu equipo. Todos deben estar sentados en el piso, o de pie, uno detrás del otro.
- El último en la fila recibirá un dibujo, el cual debe trazar, con su dedo, en la espalda del compañero que tiene enfrente, sin hablar. Cada integrante del grupo realizará la misma acción, hasta llegar al primero de la fila, quien debe trazar el dibujo en una hoja en blanco.
- Comparen el resultado con la figura que se le entregó al último de la fila, para verificar si acertaron.
- Finalmente, dialoguen sobre lo siguiente:
 - ¿El dibujo es igual o diferente?
 - Si es distinto ¿por qué crees que no es igual al original?



Recuerda

Las personas recibimos los mensajes de forma diferente, porque nuestras experiencias de vida son distintas: el entorno familiar, la educación que hemos recibido, nuestra cultura e idioma, etc.

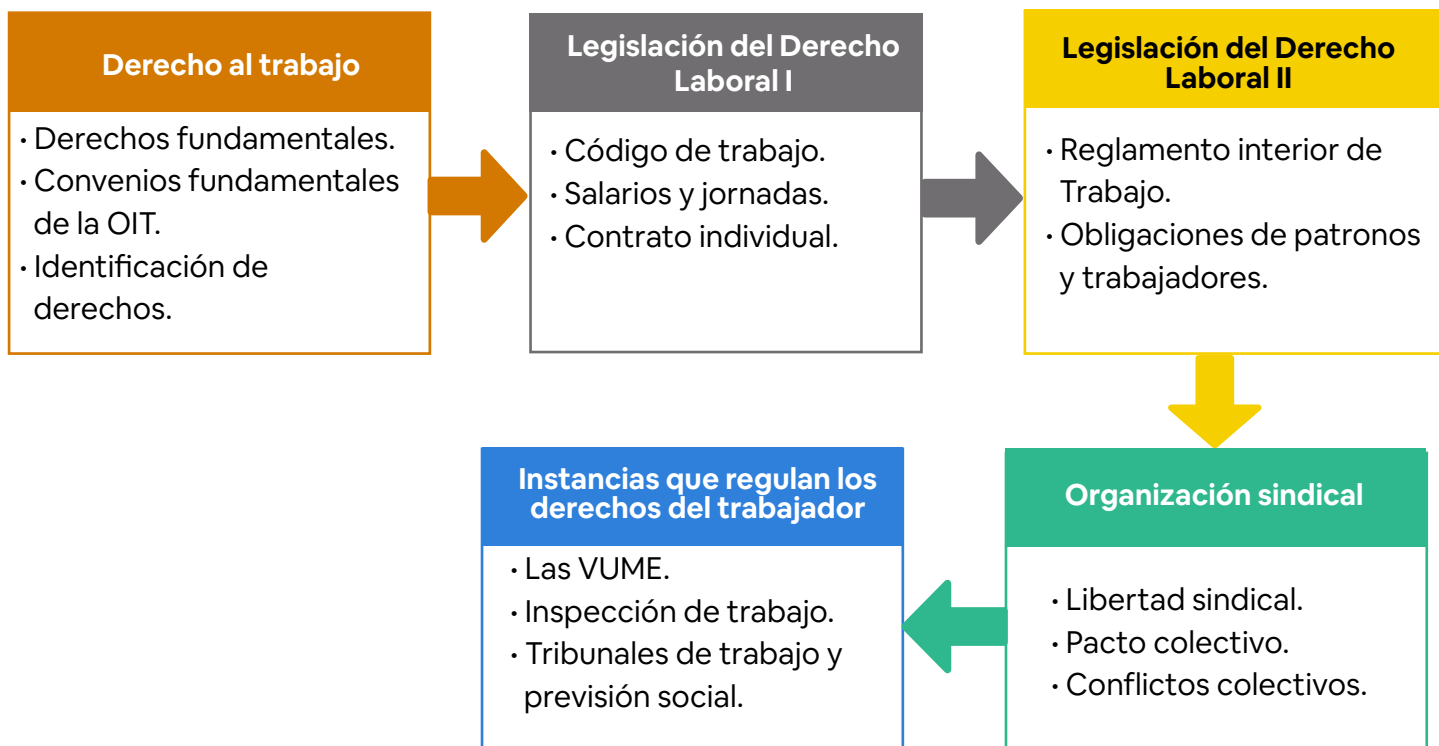
En la vida laboral pasa lo mismo, por eso es importante asegurarnos de que comprendemos el mensaje que nos transmiten y, también, que los demás entienden lo que decimos. Por ello, es necesario estar atentos y fortalecer nuestras competencias de comunicación. Esto será de utilidad en nuestro trabajo y favorecerá el entorno laboral en el que nos desempeñamos.

Hilo conductor (15')

- Forma un grupo de cuatro o cinco personas. Procura que sea con los compañeros con quienes menos has compartido.

Escriban el nombre del tema del taller anterior en este espacio.

- El siguiente esquema los ayudará a hacer un recorrido mental por el bloque temático 4.



Identifiquen dos ideas o emociones que recuerden de los temas anteriores y escribanlas.

Escriban dos ideas que les hayan llamado la atención del conversatorio con empresarios, realizado en días pasados en su establecimiento educativo, sobre los derechos y obligaciones en el trabajo.

- Compartan, en plenaria, sus ideas.

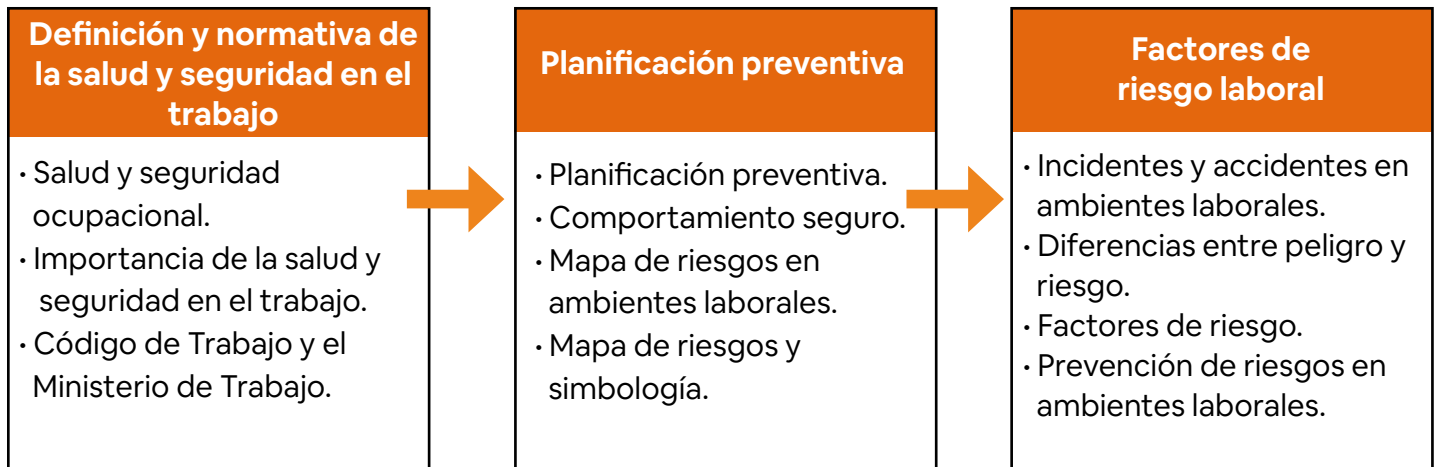
Formulen una conclusión, con base en las ideas compartidas.

Ruta de aprendizaje (5')

En esta jornada de formación deseamos que puedas:

Evaluar los riesgos laborales, para una cultura de prevención de enfermedades y accidentes en el trabajo.

- Esta es la ruta de aprendizaje que desarrollaremos en la primera parte de esta formación:



Mis expectativas (5')

- Luego de revisar la ruta de aprendizaje con tu docente, escribe y comparte una expectativa que tengas para esta formación que está por iniciar.

¿SABÍAS QUE...?

Una expectativa es la aspiración o la esperanza que cada uno tiene por conseguir algo.

¿Cuál es tu expectativa respecto de la formación que iniciamos hoy?

Recordemos nuestros acuerdos de convivencia (5')

- Es momento de recordar las normas de convivencia que se han establecido durante las sesiones anteriores.
- Si deseas proponer uno nuevo, pide la palabra y compártelo.
- Si se aprueba por todos, se adoptará como nueva norma de convivencia.

Escribe en este espacio las normas de convivencia

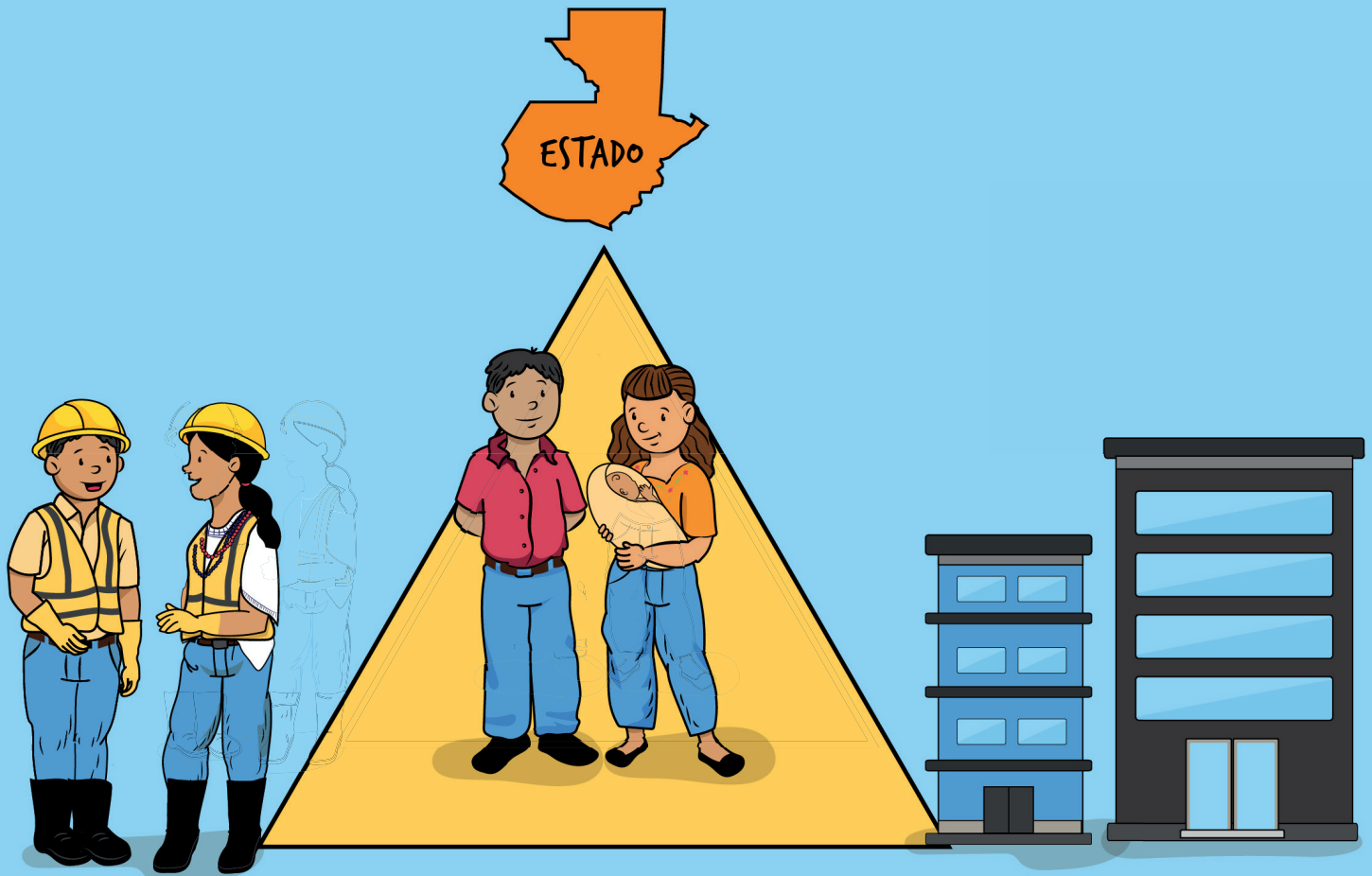
Uso de celular u otros dispositivos móviles digitales para la formación

El uso de dispositivos móviles en la educación ha cambiado la manera de obtener información. En este proceso de formación se utilizará para reproducir videos y fomentar el aprendizaje colaborativo. Algunas sugerencias para su buen uso son:

- Usar el dispositivo en los tiempos que el docente indique y bajo su supervisión.
- Escanear los códigos QR o pulsar el enlace, para acceder a los videos.
- Guardar el dispositivo cuando el docente lo indique.

Definición y normativa de la salud y seguridad en el trabajo

En conjunto procuramos la salud, higiene y seguridad en el trabajo



DESARROLLO TEMÁTICO 1

🕒 **Duración sugerida:** 2 horas con 20 minutos.



VIVENCIAR

Fábrica de sandalias (30')

Tomado de Modelo de Formación Empresarial, Cruz Muralles (2014).

- Intégrate a un grupo de cinco personas. Para la dinámica, ustedes formarán una empresa.
- Pónganle nombre a su grupo y nombren a un representante.
- El docente jugará el rol de gerente de la empresa *El Buen Talle Guatemala, S. A.* y explicará en qué consiste el ejercicio.
- Pondrá a la vista muestras de cada estilo de sandalias (como las que aparecen en la imagen del lado derecho).
- Con tu grupo, observen las muestras.
- Lean el contrato de producción.



CONTRATO DE PRODUCCIÓN

Fábrica de sandalias *El Buen Talle Guatemala, S. A.*



Lugar y fecha: _____

La fábrica de sandalias *El Buen Talle Guatemala, S. A.* necesita los siguientes estilos de sandalias, a los costos que se detallan a continuación:

Estilo	Precio
Sandalias sin hebillas y sin talón	Q 10.00 por cada par fabricado
Sandalias con hebillas y sin talón	Q 25.00 por cada par fabricado
Sandalias con talón y con hebillas	Q30.00 por cada par fabricado

La empresa: (Escriban aquí el nombre de su grupo)

Se compromete a entregar a la fábrica de sandalias *El Buen Talle Guatemala, S. A.*, los siguientes productos:

Estilo	Precio	Cantidad
Sandalias sin hebillas y sin talón	Q 10.00 por cada par fabricado	
Sandalias con hebillas y sin talón	Q 25.00 por cada par fabricado	
Sandalias con talón y con hebillas	Q30.00 por cada par fabricado	

Solicitamos los siguientes materiales:

Tiempo de entrega: 20 minutos.

En fe de lo anterior, se firma el presente por las partes interesadas, en el mismo lugar y fecha antes indicados.

Gerente El Buen Talle Guatemala S. A.

Representante de la empresa (_____)

- Ahora que tu empresa tiene claro el contenido del contrato, pónganse de acuerdo en los siguientes aspectos:

1. **¿Qué estilos de sandalias fabricarán?**
2. **¿Cuántos pares fabricarán por cada estilo?**

- Realicen, en conjunto, las siguientes actividades:

Hagan una lista de los materiales que necesitan para las sandalias que van a producir y escriban la lista de materiales, en el contrato que van a firmar.

- Tomen en cuenta las siguientes reglas del juego:

1. ⚠ **El equipo tiene 20 minutos para fabricar las sandalias.**
2. Al concluir el tiempo, el docente les avisará y les indicará el orden en que cada grupo debe realizar la entrega de los productos.
3. Los productos solo podrán ser entregados por el representante del grupo.
4. Solo se aceptan los productos que cumplan con la calidad de las muestras.

- El representante de la empresa debe firmar el contrato, junto con el gerente de *El Buen Talle Guatemala S. A.* (es decir, tu docente).

- Registra aquí los resultados de su producción.

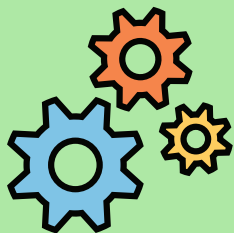
Nombre del grupo	Productos pactados según el contrato	Productos entregados	Productos aceptados



COMPARTIR (10')

- Comparte, en plenaria, tus reflexiones respecto de las siguientes preguntas:

- a) **¿Qué sentimiento les generó el hecho de tener un límite de tiempo para la entrega de los productos?**
- b) **¿Qué te hizo sentir el haber firmado un contrato?**
- c) **Si tu grupo no logró cumplir las metas establecidas en el contrato de trabajo ¿cómo te sientes al respecto?**



PROCESAR

Reflexionemos sobre nuestros aprendizajes (20')

- Con base en las preguntas que figuran a continuación, conversa con tus compañeros.

- a) ¿Estas satisfecho con el trabajo realizado?, ¿por qué?
- b) ¿Cómo fue el ambiente de trabajo dentro del grupo?
- c) ¿Consideras que en el mundo del trabajo suceden situaciones similares?, ¿por qué?

El ambiente de trabajo influye en la salud mental y física de las personas

Elabora una conclusión sobre las reflexiones.



GENERALIZAR

Estaciones de aprendizaje (60')

Plenaria

Seguridad y salud ocupacional

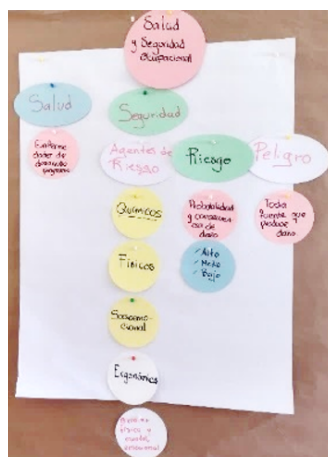
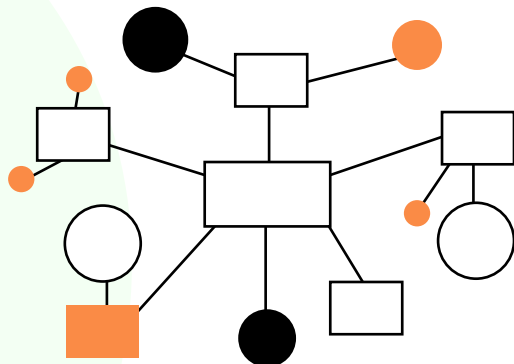
- Observa el video y anota las ideas que más te llaman la atención, con las cuales elaborarás un mapa conceptual, que se te pide más adelante.

El video lo encuentras en el enlace o al escanear el código QR.

<https://youtu.be/PrvgL5JmL3o>



- Intégrate a un grupo de trabajo que tenga un máximo de cinco personas.
- En un papelógrafo, elaboren un mapa mental con la información del video.
- A continuación, pueden observar algunos ejemplos:



- En plenaria, compartan el contenido del mapa mental que elaboraron.

Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
- Deberás pasar por las dos estaciones.

🕒 **El tiempo de estadía en cada estación es de 20 minutos.**

Estación 1 Importancia de la salud y seguridad en el trabajo

Observa el video. Puedes encontrarlo en el enlace o al escanear el código QR.
https://youtu.be/vvTsgSgZ_uk



- Con la información del video, comparte, en el siguiente cuadro, tres medidas de seguridad que se implementaron en la fábrica.



Higiene y seguridad en el trabajo según el *Código de Trabajo*

Artículo 197

El empleador está obligado a proteger la vida, la seguridad y la salud de los trabajadores. Para ello, debe llevar a cabo las medidas necesarias, dirigidas a:

- a) Prevenir accidentes.
- b) Prevenir enfermedades ocupacionales.
- c) Prevenir incendios.
- d) Proveer un ambiente sano.
- e) Dar, cuando sea necesario, ropa y equipo de protección apropiados, destinados a evitar accidentes y riesgos.
- f) Colocar y mantener protecciones a las máquinas.
- g) Advertir al trabajador de los peligros.
- h) Realizar constantes capacitaciones sobre higiene y seguridad en el trabajo.
- i) Cuidar que las instalaciones sanitarias para hombres y mujeres se mantengan en condiciones de higiene apropiadas.



El Ministerio de Trabajo y Previsión Social

Cuenta con la *Unidad de Salud e Higiene*, que es la encargada de detectar los riesgos de accidentes y enfermedades ocupacionales, para sugerir que sean eliminados y mejorar las condiciones en los lugares de trabajo.

El *Reglamento General sobre Higiene y Seguridad en el Trabajo* fue elaborado en el año 1957 y en este se destaca lo siguiente:

Artículo 4

Todo patrono debe poner en práctica las medidas adecuadas de salud, seguridad e higiene en el trabajo, para proteger la vida, la salud y la integridad de sus trabajadores.

Artículo 8

Todo trabajador estará obligado a cumplir normas sobre higiene y seguridad, indicaciones e instrucciones que tenga por finalidad proteger su vida, salud e integridad corporal.

El reglamento establece que todo lugar de trabajo debe contar con un *Comité de Seguridad e Higiene*.

• Escribe dos obligaciones del patrono que te hayan llamado la atención en la lectura.

1.
.....
2.
.....

• Escribe dos obligaciones del trabajador que te hayan llamado la atención en la lectura.

1.
.....
2.
.....

• Comparte con tus compañeros lo que escribiste y otros aprendizajes que te haya dejado la lectura.



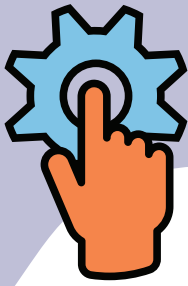
• Si quieres saber más, te dejamos los enlaces y los códigos QR en donde puedes encontrar el *Código de Trabajo* (Cenadoj, 2014) y las normas del *Servicio de salud y seguridad ocupacional del Ministerio de Trabajo* (MTPS, 2014).

<https://n9.cl/1ghcw>



<https://acortar.link/PKG0TV>





APLICAR

¿Cómo afectaría mi salud si trabajara de...? (20')

- Únete a un grupo de cuatro o cinco integrantes.
- Con tu grupo, conversen sobre los efectos en la salud que podrían tener las siguientes ocupaciones y profesiones:

Albañil/a	Médico/a	Electricista	Ingeniero/a industrial
Secretario/a	Cocinero/a	Conductor/a de bus	Abogado
Estilista	Administrador/a de empresas	Agricultor/a	

- Elijan una de las ocupaciones o profesiones anteriores.
- Analicen si el oficio o profesión que ejercen afecta la salud de las personas y de qué manera lo hacen. Lean el ejemplo y hagan el ejercicio.

Ocupación o Profesión	Efectos en la salud	Factores que amenazan su salud
Agricultor/a	Intoxicación	Respirar agroquímicos

- Comparte tu análisis con tus compañeros, en plenaria.



Planificación preventiva



DESARROLLO TEMÁTICO 2

🕒 Duración sugerida: 2 horas con 20 minutos.



VIVENCIAR

Campo minado (20')

Tomado de *Dinámicas Grupales* (2021).

- Únete a un grupo de ocho participantes.
- El docente les mostrará una ruta en la que él ha colocado una serie de minas. Obsérvenlas y formen una imagen en su mente.
- En dos minutos, deben establecer un plan que los lleve a cruzar la ruta sin tocar las minas.
- Formen una fila, tomándose de los hombros, uno tras otro. Todos deben atravesar la ruta juntos.
- El docente les entregará un pañuelo para que se venden los ojos, excepto el último de la fila, que es quien dirigirá a todo el grupo para pasar por el campo, sin tocar una sola mina.

Condiciones para el que dirige al grupo

- Debe tomar del hombro, únicamente, al participante que tiene en frente.
- No puede soltar a su compañero, ni trasladarse a otro lugar para dar orientaciones.
- Debe ser muy observador y dirigir a su grupo.
- Debe dar orientaciones claras para que su grupo camine sin tocar las minas.
- Si algún integrante de su grupo toca una mina, quedarán descalificados.



COMPARTIR (10')

- Comparte los sentimientos que te generó el juego, por ejemplo: confiado, inseguro, etc.
- Si te tocó dirigir a un grupo, comparte qué sentimientos te generó asumir ese compromiso.
- Si te tocó tener los ojos vendados, comparte cómo te sentiste al ser conducido por otro.
- Si tocaste una mina ¿qué sentimientos te generó el ser descalificado?



PROCESAR

Reflexionemos sobre
nuestros aprendizajes (20')

- Con tu docente y compañeros, reflexione sobre los aprendizajes que les dejó el juego. Para ello, responde a las siguientes preguntas:

- a) Si tuvieran que realizar el ejercicio de nuevo, ¿qué harían diferente?
- b) Si fuiste uno de los que tenían vendados los ojos, ¿estabas cómodo?, ¿en algún momento pensaste en los riesgos y peligros?
- c) Si fuiste el que dirigió al grupo, ¿cuál fue tu mayor reto?, ¿por qué?
- d) ¿Cómo pueden relacionar el juego con lo que sucede en los espacios laborales?

Anota una síntesis de tu reflexión en este espacio.



GENERALIZAR

Estaciones de aprendizaje (60')

Plenaria

Gestión de la planificación preventiva

Observa el video al buscar el enlace o al
escanear el código QR.

<https://youtu.be/4koD513Gluo>



- Participa organizando dos grupos.
- Con tu equipo, analicen el espacio físico de su centro educativo.
- Elaboren en un cartel con un listado de los lugares de riesgo que identifican, por ejemplo: las gradas, la cancha, las aulas o el patio.
- Utilicen el siguiente cuadro para elaborar su cartel. El contenido les sirve de ejemplo.

Puntos de Riesgo	Medidas para reducir el riesgo
Gradas	Poner pasamanos, cintas antideslizantes y un aviso para no correr.

- Presenten sus resultados, en plenaria.

Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
- Deberás pasar por las dos estaciones.

🕒 **El tiempo de estadía en cada estación es de 20 minutos.**

Estación 1 Comportamiento seguro

- Integrarte a un grupo.

Observa el video en el enlace o al escanear el código QR.
<https://youtu.be/yePXaAKDCAQ>



- Con tu grupo, identifiquen comportamientos seguros que, como estudiantes, deben atender en su centro educativo.
- Anoten sus ideas en un papelógrafo, compártanlo y dialoguen al respecto.

Estación 2 Mapa de riesgos en ambientes laborales

- Lean juntos el tema *Mapa de riesgos en ambientes laborales*.
- Elijan a una persona para que lea en voz alta, mientras todos los demás siguen la lectura en silencio.



Mapa de riesgos en ambientes laborales

Tomado de *Organización Internacional del Trabajo* (OIT. 2014)

Es una herramienta que sirve para conocer los riesgos e identificar medidas preventivas. Es una representación gráfica o mapa que señala los peligros y riesgos que existen en un lugar específico.

Para la identificación de peligros, la evaluación de riesgos y la construcción del mapa, es primordial la participación de los trabajadores, porque son ellos quienes mejor conocen el lugar en donde desarrollan su trabajo.

Pasos para elaborar un mapa de riesgos

1. Definir el área en la cual se desempeñan los trabajadores; por ejemplo, una oficina, un piso del establecimiento o una cancha deportiva.
2. Identificar los peligros que existen en el lugar definido y cuáles son sus riesgos.
3. Evaluar los riesgos de acuerdo con las características del lugar y las actividades que realiza el trabajador.

Se evalúan las características de los pisos, paredes, mobiliario, ventilación, niveles de ruido, iluminación. Se consideran las máquinas y su instalación, las características de las materias primas y del producto final. Se analizan turnos, horarios y jornadas, por mencionar algunos factores.

Es importante registrar la cantidad de trabajadores en cada puesto, su distribución

por sexo, edad, antigüedad y otras informaciones que puedan resultar útiles para describir el lugar y la situación laboral; por ejemplo, enfermedades o accidentes ocurridos.

La evaluación de riesgos deberá considerar el estado de salud de cada trabajador, ya que no todos pueden verse afectados de igual forma por los mismos riesgos. Por ejemplo, si alguien es alérgico al frío, no puede trabajar en un ambiente con esta característica.

Analizando tu centro educativo, reflexiona si alrededor existe algún establecimiento de expendio de licores o lugares ruidosos que pongan en riesgo la salud y vida de los estudiantes y docentes. Por ejemplo, si el centro está ubicado a orillas de la carretera principal, el ruido constante de los carros afecta el desarrollo de la docencia y puede generar problemas en los oídos.

A partir de la información obtenida, se confecciona un gráfico de la zona, con los peligros que se identifican y se señalan en un croquis con signos o iniciales que representen el tipo de riesgo, que puede ser de seguridad, físico, contaminante o psicosocial.

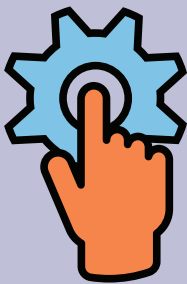
El mapa es una construcción dinámica y participativa que tiene que ser permanentemente revisada y actualizada con base en las mejoras.

- Organicen grupos de cinco personas.
- Discutan sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Qué debe tener un mapa de riesgos?

2. ¿Por qué es importante contar con un mapa de riesgos en tu centro educativo?

En este espacio, elabora una conclusión sobre el tema.

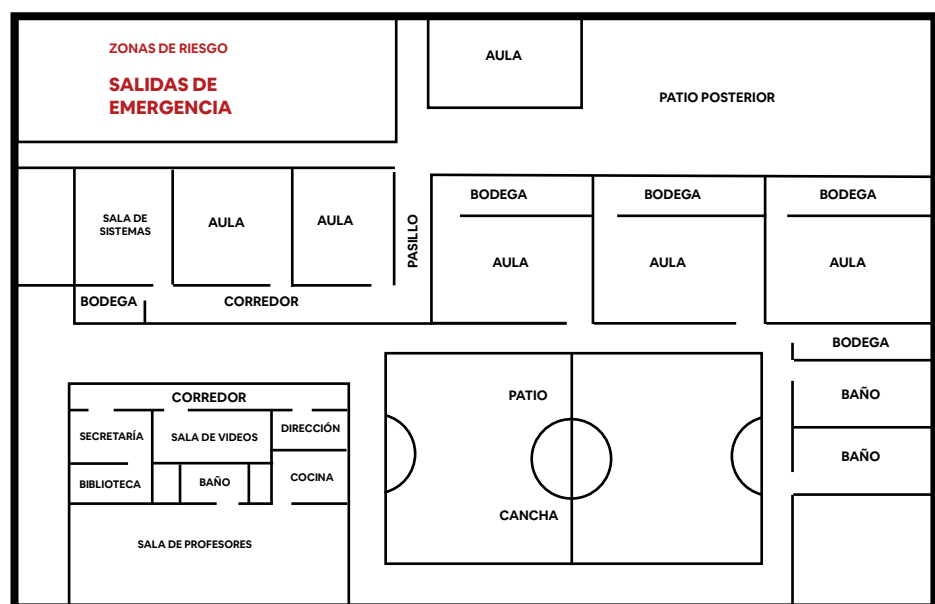


APLICAR

Mapa de riesgos y simbología (30')

Tomado de *Eslabones de Prevención y Seguridad* (2016).

- Habiendo identificado los riesgos y las acciones de prevención, elaboren un mapa de riesgos de tu centro educativo.
- Elaboren un croquis de los espacios de tu centro educativo (ver ejemplo de abajo) y marquen los riesgos.



- Pueden utilizar los símbolos que se muestran a continuación, para identificar los puntos de riesgo, o emplear otros.

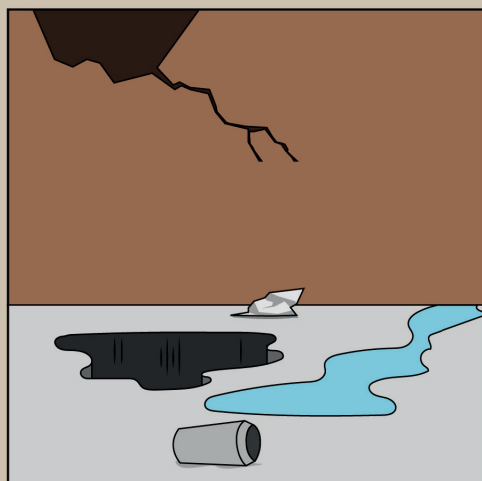


Imagen recuperada de la *Revista electrónica El Prevencionista. Mapas de riesgo: Innovación psicopreventiva* (abril 2016).

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.

Factores de riesgo laboral

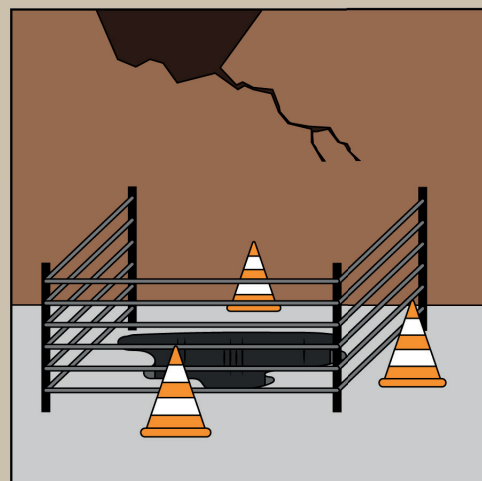
PELIGRO



RIESGO



IDENTIFICAR Y PREVENIR



DESARROLLO TEMÁTICO 3

🕒 Duración sugerida : 2 horas.



VIVENCIAR

Accidentes laborales o falta de prevención (15')

Observa el video a través del enlace o al escanear el código QR
<https://youtu.be/Jby05MQMxUs>

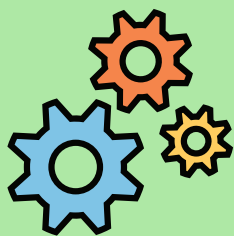


- Formen grupos de hasta cinco integrantes.
- Dialoguen sobre las condiciones que hay que considerar para procurar ambientes seguros.
- Escriban (por lo menos) tres condiciones que consideren que son potenciales fuentes de accidentes en tu centro educativo.



COMPARTIR (10')

¿Cómo te hace sentir que los empleados no tomen las medidas adecuadas para evitar accidentes?



PROCESAR

Reflexionemos sobre nuestros aprendizajes (20')

• Conversa con tus compañeros en torno a lo siguiente:

- a) Algunas causas por las que se presentan los accidentes en el trabajo.
- b) ¿Qué acciones de prevención de accidentes deben realizar los trabajadores?
- c) ¿Qué riesgos corres si usas el celular mientras operas maquinaria o conduces vehículos?

Escribe una conclusión sobre tus reflexiones.



GENERALIZAR

Estaciones de aprendizaje (60')

Plenaria

Conceptos previos de seguridad y salud ocupacional

Observa el video que aparece el enlace o al escanear el código QR.

<https://youtu.be/E5dxbMaaNew>



• Participa en la formación de dos grupos.

- En un papelógrafo, los integrantes de uno de los grupo deben elaborar un cuadro en el cual deberán escribir qué es un peligro y un riesgo. Luego escribir un ejemplo.

¿Qué es un peligro?	Escribe un ejemplo en una ocupación
¿Qué es un riesgo?	Escribe un ejemplo en una ocupación

- En un papelógrafo, los integrantes de uno de los grupo deben elaborar un cuadro en el cual deberán escribir qué es un incidente y un accidente. Luego escribir un ejemplo.

¿Qué es un incidente?	Escribe un ejemplo en una ocupación
¿Qué es un accidente?	Escribe un ejemplo en una ocupación

Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
- Deberás pasar por las dos estaciones.

🕒 **El tiempo de estadía en cada estación es de 20 minutos.**

Estación 1

Factores de riesgo laboral

- Integrarte a un grupo y vean el siguiente video.

Pueden encontrarlo en el enlace o al escanear el código QR.

<https://youtu.be/SVU-VeAIDp4>



Identifica factores de riesgo en tu casa y escríbelos en este espacio.

- Comparte, en plenaria, los riesgos que identificaste.

Estación 2 Prevención de riesgos en ambientes laborales

- Nombren a una persona para hacer la lectura en voz alta.
- En silencio, todos deben seguir la lectura.
- Con tu docente, aclaren algunos conceptos.



Prevención de riesgos en ambientes laborales

Tomado de *Prevención primaria, secundaria y terciaria* (Prado, 2021).

El mayor desafío de la prevención es lograr que los peligros que puedan presentarse en una situación laboral no se transformen en riesgos. Por ello, es necesario implementar diferentes estrategias.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niveles de prevención son:

Prevención primaria

Proteger al trabajador, intentando que el peligro no se convierta en un riesgo (ruido excesivo, falta de ventilación e iluminación, escaleras en mal estado, sistema eléctrico defectuoso, exceso de grasa en el piso u otro tipo de superficies, etc.), también, se incluye en esta categoría, por ejemplo, que los trabajadores dispongan de agua potable e instalaciones sanitarias adecuadas.

Prevención secundaria

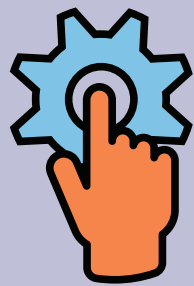
Llevar a cabo acciones de control de la salud de los trabajadores, para hacer una detección temprana de los posibles daños. Por ejemplo, exámenes médicos periódicos de la vista, auditivos, cardiológicos, psicológicos, etc.

Prevención terciaria

Curar o rehabilitar a un trabajador que sufre un deterioro en su salud, ya sea por un accidente o enfermedad. Es importante considerar que los accidentes y enfermedades del trabajo, provocados por las malas condiciones laborales, son el fracaso de la prevención.

- En el cuadro que figura a continuación, clasifica los niveles de prevención (primaria, secundaria o terciaria).
- Copien el cuadro en un papelógrafo y compartan la información en plenaria.

No.	Medida	Nivel de prevención
1	Limpieza en el área de trabajo.	
2	Intervención quirúrgica.	
3	Iluminación del ambiente laboral.	
4	Exámenes de sangre.	
5	Medición de la agudeza visual y auditiva.	
6	Cita con un especialista.	
7	Control del ruido que produce la maquinaria.	
8	Utilización de filtros para la reducción del dióxido de carbono.	
9	Ventilación de los ambientes de trabajo.	
10	Uso de andador y silla de ruedas.	



APLICAR

Encontrando factores de riesgo (15')

- Únete a un grupo de cinco participantes.
- En un papelógrafo, elaboren un listado con las ocupaciones o profesiones más habituales de sus comunidades e identifiquen los factores de riesgo de cada una, conforme al ejemplo que figura en el cuadro de la siguiente página.

Oficio/profesión/ocupación	Factores de riesgo
Chef, Cocinero/a.	Estar de pie, utilización de gas, fuego, calor, estrés.

- Peguen su cartel en un espacio del salón.
- Lean el contenido de los carteles y completen algunos factores de riesgo que no han identificado.



Evaluación 1

El recorrido experimentado (20')

Tomado de *Dinámicas Grupales* (2021).

• Lee las siguientes preguntas y escoge una para compartir la respuesta.

- a) ¿Cuál era tu idea del taller cuando llegaste por la mañana?
- b) ¿Qué sabías sobre seguridad en el trabajo?
- c) Desde que saliste de tu casa hasta este momento ¿qué potenciales peligros afrontaste en este día?
- d) ¿Estabas consciente de esos peligros?
- e) ¿Qué acciones de prevención y de comportamiento seguro realizarás en tu entorno?

Escribe aquí ideas interesantes del diálogo.

Evaluación de la jornada (5')

- A continuación, se plantean varias interrogantes. Marca con una “X” en el espacio que mejor se adapta a tu opinión.

No.	Preguntas	Muy satisfecho	No lo suficiente	Puede mejorar
1	¿Mi participación ha sido satisfactoria?			
2	¿Se cumplieron mis expectativas?			
3	¿Se cumplieron los objetivos de la jornada?			
4	¿Los temas de la formación fortalecen mis conocimientos y habilidades?			
5	¿El desempeño de los docentes es satisfactorio?			
6	¿Se generó un ambiente de cooperación en las actividades de grupo?			
7	¿Los materiales utilizados fueron adecuados para el aprendizaje?			
Escribe aquí tus comentarios:				

Nota. Instrumento tomado del *Manual del Facilitador, Generación de proyectos empresariales* (Swisscontact, 2014).

Despedida (5')

- Escucha al docente y pon atención en los detalles logísticos que debes tomar en cuenta para la siguiente sesión de formación.

Etapa 2

Deshielo 2

Desarrollo temático

- 4. Uso adecuado de equipo
- 5. Enfermedades ocupacionales
- 6. Seguridad social

Tarea de aplicación: *Visita guiada a una empresa*

Evaluación 2





DESHIELO 2

Saludo (5')

- Bienvenido a la segunda jornada del bloque temático 5: *Salud y seguridad en el trabajo*.

Presentación de los resultados de la evaluación (10')

- Escucha los resultados de la evaluación de la jornada anterior y plantea tus inquietudes.

Hilo conductor (25')

- Revisa tus apuntes de la jornada anterior y escribe lo que consideras más importante de cada tema.

Definición y normativa de la salud y seguridad en el trabajo

Planificación preventiva

Factores de riesgo laboral

- Comparte con tus compañeros tus aprendizajes.

Ruta de aprendizaje (5')

- En esta jornada esperamos que logres:

Evaluar los riesgos laborales, para una cultura de prevención de enfermedades y accidentes laborales.

- Para ello, recorreremos esta ruta de aprendizaje:



Uso adecuado de equipo



DESARROLLO TEMÁTICO 4

🕒 Duración sugerida: 2 horas con 15 minutos.



VIVENCIAR

Excusas típicas de seguridad ¿Qué me provoca? (15')

- ¿Alguna vez has utilizado excusas en tu vida cotidiana?
- Comparte algunas excusas que has utilizado para no llevar a cabo tus responsabilidades diarias (hacer tareas, colaborar en la casa, etc.).

Observa con atención el video *Excusas típicas de seguridad*. Puedes encontrarlo en el enlace o al escanear el código QR.
<https://youtu.be/tcLORl3c21o>



- Ahora, lee los enunciados que aparecen en el lado izquierdo e imagina la situación.
- Marca con un cheque la expresión que más se apega a la emoción que te provoca cada una de las situaciones.

MOTORISTA SIN CASCO	Desagrado	Temor	Enojo	Tristeza
				
ALBAÑIL SIN ARNÉS	Desagrado	Temor	Enojo	Tristeza
				
HERRERO SIN CARETA	Desagrado	Temor	Enojo	Tristeza
				
CARPINTERO SIN GUANTES	Desagrado	Temor	Enojo	Tristeza
				



COMPARTIR (10')

- Reflexiona sobre la siguiente pregunta:

¿Cómo te hace sentir que las personas no tomen en serio las medidas adecuadas para proteger su salud y seguridad en el trabajo?

- Comparte tus emociones con los demás.



PROCESAR

**Reflexionemos sobre
nuestros aprendizajes (20')**

- Contesta las siguientes preguntas:

1. De no seguir las reglas de seguridad y salud ocupacional ¿cuáles podrían ser las consecuencias para tu salud?
2. Si los colaboradores de una empresa son negligentes en el cumplimiento de las normas de seguridad ¿cuáles podrían ser las consecuencias para la empresa y para los colaboradores?

Escribe una conclusión sobre las anteriores preguntas.



GENERALIZAR

Estaciones de Aprendizaje (60')

Plenaria

Equipo de protección personal

Analiza el video. Lo puedes encontrar en el enlace o al escanear el código QR.
<https://youtu.be/uB5yQWpHTDA>



- Participa en la formación de cuatro grupos.
- Con los compañeros de tu grupo, realiza uno de los ejercicios que figuran a continuación:
 - a) Elaborar una lista de beneficios de utilizar equipos de protección personal.
 - b) Elaborar una lista de trabajos en los que más se utilizan equipos de protección personal.
 - c) Si la empresa debe proporcionar equipos de protección al personal y no lo hace, elaboren una lista de lo que podrían hacer, para lograr que se les proporcione el equipo necesario.
 - d) Si la empresa les brinda el equipo de protección personal, pero no saben cómo usarlo, ¿qué deberían hacer para usarlo de forma correcta?
- En plenaria, compartan el trabajo realizado por el grupo.

Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
 - Deberás pasar por las dos estaciones.
- 🕒 El tiempo de estadía en cada estación es de 20 minutos.

Estación 1

Accidentes ocupacionales

Observa el video que encontrarás en el enlace o al escanear el código QR.
<https://youtu.be/DCB4RFBZPu0>



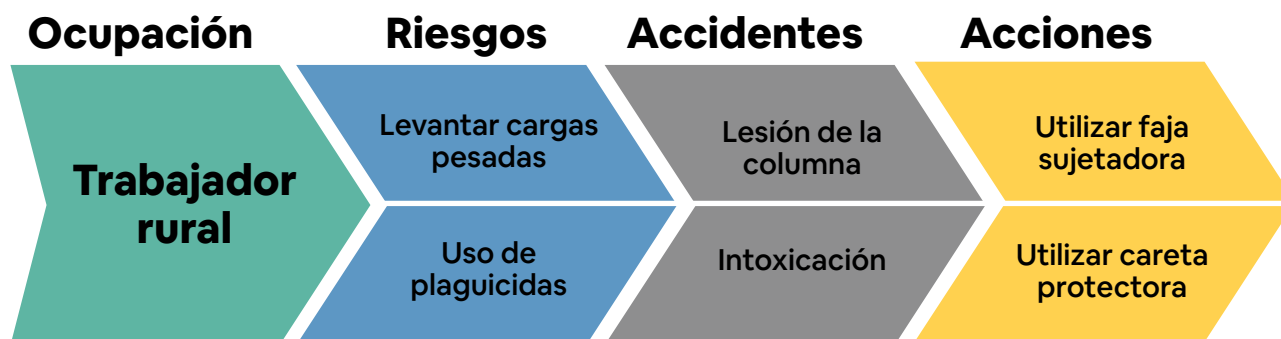
- Con base en lo observado, identifica dos accidentes recientes que te hayan ocurrido y escribe las acciones que debes tomar para prevenirlos.

Posibles accidentes	Acciones de prevención
Ejemplo Fractura por una caída, debido a que el piso del pasillo de la empresa en donde trabajo estaba mojado.	Ejemplo • Colocar un rótulo de advertencia, cuando se hace labores de limpieza. Ejemplo: piso mojado.
1.	
2.	

Estación 2

Riesgos más frecuentes en algunas ocupaciones (20')

- Elijan a una persona para que lea en voz alta. Los demás escuchan en silencio.
- Intégrate a un grupo de cinco compañeros.
- De las tres ocupaciones que se indican en la lectura, escojan una de las que se desarrollan en su comunidad.
- En un papelógrafo, elaboren un gráfico (en forma creativa) en el que se destaquen los riesgos y los posibles accidentes que implican esas ocupaciones, así como las acciones de prevención que proponen. El esquema de la siguiente página les puede servir de ejemplo.



Ejemplos de los riesgos más frecuentes en tres ocupaciones

Tomado de *Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2014)*.

Todo trabajo puede presentar riesgos, aun aquellos que parecen más simples. La importancia o gravedad de un riesgo está en directa relación con la probabilidad de que se produzca.

Trabajador rural

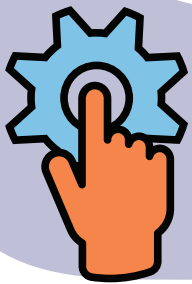
Puede estar expuesto a riesgos en relación con las herramientas que maneja (hacha, machete, cosechadoras, tractores, sierras, etc.) y la manipulación de artefactos eléctricos. Según el tipo de maquinarias, estas pueden ser muy ruidosas y, quizás, esté expuesto a radiaciones solares excesivas. También puede haber riesgos en el transporte de pesos o la necesidad de realizar movimientos repetitivos para manejar alguna maquinaria. Un riesgo muy importante puede derivarse de los contaminantes químicos, si aplica plaguicidas. Si manipula animales, deberá prevenir los riesgos biológicos. En cuanto a los riesgos psicosociales, deberá evaluar el horario, el tipo de tarea, la modalidad de contratación, el pago y sus interacciones con otros trabajadores.

Empleado administrativo

Las personas que trabajan con computadoras pueden estar expuestas a riesgos derivados de las posturas que adopten frente a la PC, movimientos repetitivos, la ergonomía del mobiliario que tengan. El riesgo eléctrico suele estar presente, según las condiciones de las instalaciones. Respecto de los aspectos psicosociales, se evaluarán con relación al horario, la monotonía o número de las tareas, estilos de jefatura, estrés, posibilidades de participación y ascenso en su carrera laboral, así como las relaciones interpersonales.

Cajero

El ritmo suele ser muy acelerado y, según el establecimiento, pueden no contemplarse las pausas. En la tarea hay fuertes exigencias posturales, gestuales y de memorización. Los ambientes son mayoritariamente ruidosos. Pueden llegar a estar expuestos a situaciones de violencia por parte de los clientes, por cuestiones ajenas a ellos (excesiva espera del público, precio de los productos, etc.). Están sometidos a presión por el manejo de dinero.



APLICAR

Equipo de protección (30')

- Participa en la formación de cuatro grupos.
- Con tu grupo, escojan una de las profesiones que se presentan en las imágenes.
- Elijan a un compañero para ser su modelo.
- Busquen materiales para confeccionar el equipo de protección personal que corresponde.
- Deben justificar cada uno de los elementos del equipo de protección con los que vistieron a su modelo.
- Presenten a sus compañeros el equipo de protección que elaboraron.



Enfermedades ocupacionales



DESARROLLO TEMÁTICO 5

🕒 Duración sugerida: 2 horas con 10 minutos.



VIVENCIAR

Árbol de enfermedades ocupacionales (20')

- Intégrate a un grupo de entre cuatro y cinco personas.
- Del siguiente listado, elijan dos ocupaciones o profesiones.

a) Enfermero/a	o) Fotógrafo/a
b) Chef	p) Cargador/a de productos en venta de materiales.
c) Bombero/a	q) Maestro/a
d) Médico/a	r) Jardinero/a
e) Agricultor/a	s) Abogado/a
f) Tejedor/a	t) Repartidor/a
g) Ingeniero/a industrial	u) Químico/a biólogo/a
h) Herrero/a	v) Carpintero/a
i) Albañil/a	w) Dependiente de mostrador
j) Aviador/a	x) Periodista
k) Estilista	y) Policía
l) Amo/a de casa	z) Administrador/a de restaurante
m) Diseñador/a de modas	
n) Programador/a	

- Ahora, identifiquen las posibles enfermedades de la profesión u oficio que eligieron.
- Vean el siguiente ejemplo:

Secretaria que trabaja en oficina

Enfermedades ocupacionales: estrés, obesidad, problemas de vista, problemas del túnel del carpo.

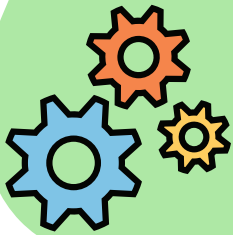
- En un papelógrafo, dibujen un árbol y escriban, con un marcador, los oficios y las posibles enfermedades que pueden padecer las personas que las ejercen.
- Coloquen su papelógrafo en un lugar visible y compartan su análisis.



COMPARTIR (10')

- Comparte tu respuesta a la siguiente pregunta:

¿Qué sentimiento te genera el darte cuenta de todas las enfermedades laborales a las que estamos expuestos los trabajadores?



PROCESAR

**Reflexionemos sobre
nuestros aprendizajes (20')**

- Reflexiona en torno a las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo surgen las enfermedades ocupacionales?
 - b. ¿Qué podemos hacer para evitar enfermarnos debido al trabajo que realizamos?
 - c. ¿Qué deberíamos hacer cuando nuestro trabajo es de alto riesgo para la salud?
- Comparte tus reflexiones con tus compañeros.

Escribe una conclusión de lo anterior.



GENERALIZAR

Estaciones de aprendizaje (60')

Plenaria

Ambientes laborales seguros y saludables

Observa el video.

https://youtu.be/_JmuqV4IHH4



- Organízate con tus compañeros en dos grupos.
- De acuerdo con el video, elaboren un listado de lineamientos para crear ambientes laborales seguros y saludables. De preferencia, escríbanlo en un papelógrafo, para mostrarlo en plenaria.
- Compartan el listado que elaboraron.

Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
- Deberás pasar por las dos estaciones.

🕒 **El tiempo de estadía en cada estación es de 20 minutos.**

Estación 1

Enfermedades ocupacionales

Observa el video.

<https://youtu.be/dkknsJ2h-ts>



- Busca un compañero cercano para trabajar.
- Dialoguen sobre las siguientes preguntas:
 - a) **¿Qué es una enfermedad ocupacional?**
 - b) **¿Qué consecuencias tiene el no prevenir las enfermedades ocupacionales?**

Estación 2

- Nombren a un compañero para que lea el texto y sigan la lectura, en silencio.
- En parejas, realicen los dos ejercicios que están al final de la lectura.
- Conversen con sus compañeros sobre sus respuestas.



Cinco consejos para equilibrar la vida personal y laboral

Tomado de *cinco consejos para equilibrar la vida personal y laboral* (Acsendo, 2015).

La competitividad de las empresas depende, directamente, de la productividad de sus colaboradores y esta, a su vez, de la satisfacción, motivación y felicidad con la que ellos desarrollen su trabajo día tras día.

Para las personas que empiezan a buscar empleo y quieren darle un giro a su carrera profesional, es fundamental que las empresas les ofrezcan condiciones adecuadas para tener un equilibrio entre su vida laboral y personal. Esta condición es determinante para atraer y retener a un talento humano comprometido y satisfecho con su trabajo.

El portal norteamericano *WorkplaceTrends.com* y la firma de reclutamiento *CareerArc*, publicaron los resultados de su *Estudio sobre Flexibilidad Laboral* en 2015. Encuestaron a 1087 empleados y desempleados y a 116 profesionales del área de recursos humanos de los Estados Unidos.

A pesar de que el 67% de los profesionales de recursos humanos piensan que los colaboradores de sus empresas tienen una vida laboral y personal equilibrada, el 45% de los empleados encuestados consideran que no tienen el tiempo necesario a la semana para manejar sus asuntos personales y familiares. El 20% de ellos afirmó que dedica 20 horas semanales de su tiempo libre para atender asuntos de trabajo.

En la presentación de la investigación, el director, Yair Riemer, dio algunos consejos para ayudar a que los colaboradores alcancen el equilibrio entre su vida personal y laboral, reduzcan el estrés al que están sometidos y aumenten su productividad, siendo estos:

1. Priorizar tareas

Realizar una lista de actividades semanales e identificar las tareas más importantes ayuda a saber por dónde empezar y estimar los tiempos que tomará completar cada pendiente. Priorizar es necesario para centrarse en lo importante y no en lo urgente, que, por lo general, causa estrés e inconvenientes que pueden evitarse.

Si existe una gran cantidad de tareas importantes, es recomendable reunirse con los superiores y definir cuáles son las prioridades, así tendrá el respaldo directivo y completará su trabajo sin incertidumbres. “La priorización es la clave del éxito y es una lección que se puede aplicar en una gran cantidad de sectores e industrias”, explica Riemer (2015).

2. Confiar en los compañeros

Crear en el desempeño de los colegas es fundamental para desarrollar un trabajo a tiempo y con éxito. En muchas ocasiones, es necesario trabajar en grupo para completar las tareas. Esto es clave para reducir el estrés y entregar las tareas a tiempo. “Los mejores gestores confían en sus empleados, y los mejores empleados tienen confianza plena en el liderazgo de su empresa”, dice Riemer. Confiar en sus colegas, ayudarlos y permitir que le ayuden hará que el equilibrio entre su vida personal y el trabajo mejore notablemente.

3. Ser proactivo

No espere a que sus superiores o compañeros le digan lo que tiene que hacer. Defina, junto con su jefe, sus tareas y prioridades y aproveche el tiempo con el que cuenta en su trabajo para completarlas sin retrasos, así evitará pasar más tiempo de lo normal en la oficina. Tómese el tiempo para anticipar lo que le van a pedir sus colegas y jefes, así estará preparado para cualquier nueva función que le asignen y evitará el estrés propio de esas situaciones. Asuma su trabajo proactivamente y evitará inconvenientes, incluso, puede que le sobre tiempo de su trabajo para atender sus asuntos personales.

4. Tomar vacaciones

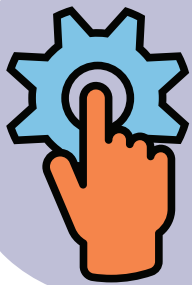
Muchas personas no toman sus vacaciones en serio. Varios estudios demuestran que aun cuando están en vacaciones, los colaboradores siguen consultando sus dispositivos móviles para revisar sus correos electrónicos y sus asuntos. Lo recomendable es tomarse el descanso en serio, apartarse de cualquier aspecto relacionado con el trabajo y tener claro que la empresa es la encargada de definir la persona que atenderá sus funciones. Disfrutar las vacaciones y desconectarse de mundo laboral es clave para recargar energías y regresar renovado a la compañía.

5. Ejercicio

Cuidar la salud y el estado físico es fundamental para evitar el estrés y la sobrecarga. No es necesario inscribirse al gimnasio, basta con tomar caminatas diarias luego del almuerzo o regresando a casa. Eso lo ayudará a despejar su mente y aclarar sus ideas, un poco de aire puro puede cambiar su día por completo. “La investigación muestra que el ejercicio regular ayuda a mantenerse lúcido, lo que mejora el control del equilibrio entre la vida laboral y personal, reduce el estrés y aumenta la autoeficacia”, explica Riemer. (2015).

- ¿Cuáles son los dos consejos con los que más se identifican y por qué?
- Elaboren un consejo o recomendación para un familiar o amigo cercano que se encuentra ya trabajando, para evitar una enfermedad ocupacional a corto, mediano y largo plazo.

Escribe tu consejo o recomendación.



APLICAR

Enfermedades ocupacionales
más comunes en mi entorno (20')

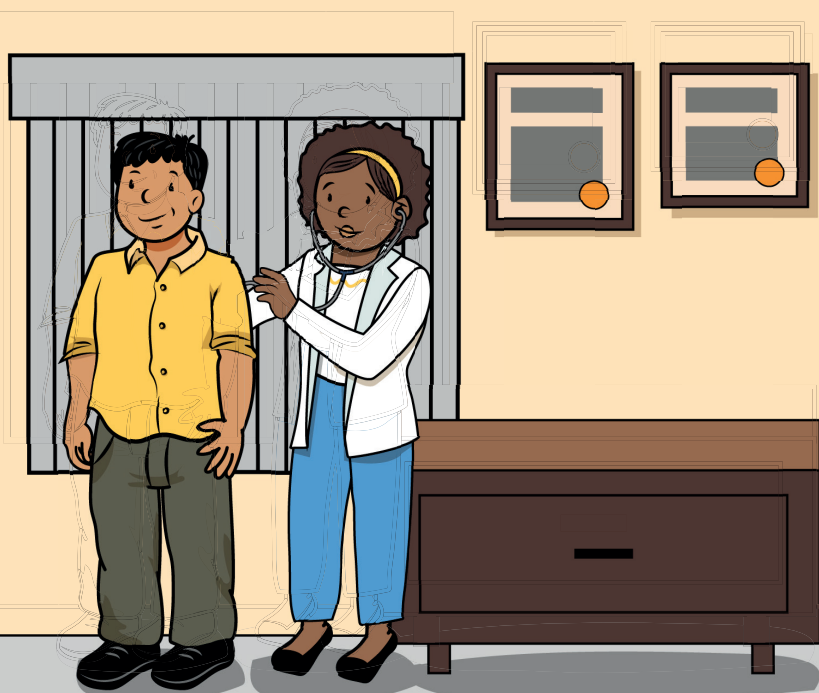
- Únete a un grupo de cinco integrantes.
- Con tu grupo, elaboren un cartel con un cuadro en el que identifiquen los dos oficios o profesiones más comunes de su comunidad y las posibles enfermedades que sufren.

Oficios / profesiones / ocupaciones	Enfermedad	¿Por qué?
Ejemplo Constructor	Ejemplo Estrés	Ejemplo Por la sobrecarga de trabajo.
	Lumbago	Por levantar objetos pesados y sobre esforzarse en las tareas.

- Peguen su papelógrafo en un lugar visible.
- Lean el trabajo realizado por los demás grupos.
- Dialoguen sobre los datos que les parecieron interesantes del trabajo de sus compañeros.

Notas

La seguridad social y el trabajador



DESARROLLO TEMÁTICO 6

🕒 Duración sugerida: 2 horas con 20 minutos.



VIVENCIAR

Dramatización de dos paneles (30')

Integrantes del panel

- Junto con tus compañeros, organiza un panel para la dramatización. Se necesita ocho actores, cuatro hombres y cuatro mujeres. Uno de ellos desempeñará el rol de moderador, los otros siete, el rol de trabajadores.
- Todos los demás serán el público.

Preparación

- Coloquen una mesa al frente del salón.
- Al centro de la mesa se sentará el moderador.
- A cada lado del moderador, se sentarán dos panelistas.
- Para el desarrollo de las escenas, cada personaje lee lo que le corresponde, según el orden del guion.

Primer panel: trabajadores que gozan del seguro social

La mesa está integrada por el moderador, don Jaime (operario de maquinaria), doña María (secretaria), don Manuel (conductor de camión repartidor) y doña Telma (administradora).

Moderador

Vamos a escuchar a cuatro invitados que han podido ejercer su derecho a la seguridad social, pues cuentan con el servicio del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social IGSS.

El primer invitado es don Jaime.

Don Jaime, supimos que usted se fracturó un dedo en la obra en la que trabaja ¿cómo le ha ido luego del accidente?

¿SABÍAS QUE...?

Un panel es un grupo de personas que se reúnen para exponer sus opiniones sobre un tema específico. Por lo general, son escuchados por un público amplio que desea informarse, a través de la opinión de los expertos (panelistas), sobre el tema que se discute.

El panel requiere de la presencia de un moderador de la discusión.

Don Jaime

Sí, fíjese que un dedo me quedó prensado en la máquina de la empresa y me lo fracturé. Tuve la suerte que los compañeros reaccionaron rápido y me apoyaron, me llevaron pronto al hospital del IGSS que está en la cabecera departamental, allí me atendieron; me tomaron una radiografía, me inmovilizaron la mano y me suspendieron por dos semanas.

Moderador

Y mientras tanto, don Jaime, ¿cómo va a mantener económicamente a su familia?

Don Jaime

Ese asunto ya está resuelto por el IGSS. Ellos me pagaron una parte de mi salario, mientras estuve suspendido, y con eso la pasamos.

Moderador

¿Qué tal, doña María? Nos gustaría que usted nos cuente ¿cómo le fue cuando nació su segunda hija?

Doña María

Me suspendieron unas semanas antes de que naciera mi hija. Pude estar con ella un poco más de un mes y, luego, volví al trabajo.

Igual que a don Jaime, el IGSS me pagó el tiempo que estuve ausente por maternidad; me dio el 100% de mi salario y mi hija tiene derecho a servicios médicos hasta los 7 años.

Moderador

También, queremos pedirle a don Manuel, que nos cuente sobre su experiencia con el IGSS, ahora que ya está jubilado.

Don Manuel

Claro que sí, con mucho gusto. Les cuento que ya llevaba 30 años de trabajar en la empresa y hace tres años cumplí 65, por lo que decidí pedir mi jubilación. Hice todos los trámites administrativos que me pidieron en el IGSS y me dijeron que, efectivamente, ya podía gozar de mi jubilación.

Ahora me dedico a cultivar la tierra y estamos produciendo verduras para vender, con mi esposa.

Me da tranquilidad pensar que, si fallezco antes que mi esposa, ella continuará recibiendo la pensión por jubilación a la que yo tengo derecho.

Moderador

Para cerrar este panel, vamos a escuchar a doña Telma, quien tiene, también, una experiencia que compartirnos en relación con lo que ha vivido en el IGSS.

Doña Telma

Pues yo lo que le quiero comentar que, como pago IGSS, me hicieron un tratamiento dental y pronto quiero que me examinen los ojos, pues me estoy dando cuenta que ya no veo muy bien con el ojo derecho.

Moderador

Les agradecemos a nuestros invitados por haber compartido esta valiosa experiencia y deseamos que todo vaya muy bien para cada uno ellos y sus familias.

Para despedirlos, le pido al público fuertes aplausos. Nos vemos en otra ocasión.

Segundo panel: trabajadores que no gozan del seguro social

El panel está integrado por doña Lucía (conserje), doña Gabriela (dependiente de carnicería), don Carlitos (agricultor) y el moderador, que permanece ahí desde la escena anterior.

Moderador

Bien, ahora vamos a tener la oportunidad de escuchar a tres personas que trabajan desde hace más de 20 años, pero que no cuentan con el IGSS. Queremos conocer sus experiencias.

En primer lugar, vamos a escuchar a doña Lucía.

Doña Lucía

Les quiero compartir mi experiencia durante el nacimiento de mi hijo Alejandro. Yo di a luz en mi casa y tuve la asistencia de una comadrona. Me hubiera gustado que mi hijo naciera en un centro de salud, pero nuestra aldea queda muy lejos y no cuenta con servicios médicos.

Estuve trabajando hasta dos días antes del nacimiento de mi hijo y tuve un mes de descanso, antes de volver al trabajo. En ese tiempo, ni mi hijo ni yo tuvimos atención médica. La empresa no me pagó el tiempo que no estuve trabajando, así que, a duras penas, logré mantenerme con un dinero que teníamos ahorrado en la familia.

Moderador

Gracias, doña Lucía, por contarnos su experiencia.

Ahora, vamos a escuchar a doña Gabriela.

Doña Gabriela

Yo, trabajo en una carnicería. Las dos veces que me he cortado, me llevaron a un dispensario que está en la cabecera municipal. Allí me atendieron y me cosieron la mano. La primera vez me pusieron tres puntos y, la segunda, cinco.

El patrón lo que me ha dicho es que tome ese tiempo a cuenta de vacaciones. Me ayudó con un poco de dinero para la medicina y me

ofreció guardar la plaza un par de semanas; me dijo que, si no volvía en ese tiempo, pues lo lamentaba mucho, pero iba a contratar a otra persona, porque necesita atender el negocio.

Moderador

Le agradecemos, doña Gabriela, por venir a compartir su experiencia.

Nuestro último invitado es don Carlitos. Cuando lo invitamos para venir, nos comentó que tiene 67 años y que sigue trabajando.

Don Carlitos

Lo que me pidieron es que les cuente qué es lo que pienso hacer cuando me jubile.

Para comenzar, le pedí al amigo que me explicara qué era eso de jubilarse. Cuando le entendí que se trataba de ya no trabajar, lo primero que se me vino a la mente es... Entonces, ¿de qué voy a vivir? Si no trabajo, no como.

Yo descanso algunos días de fiesta, como la Navidad y el día de difuntos; también, algunos domingos. Pero, fuera de esos días, todo el tiempo lo dedico a trabajar y trabajar. Así voy a seguir hasta que ya no tenga fuerzas para hacerlo. Entonces, tal vez alguno de mis hijos me quiera apoyar.

Moderador

Gracias, don Carlitos.

Muchas gracias a todos los panelistas por ofrecernos unos minutos para venir a compartir con estos muchachos.

Quiero que los despedamos con fuertes aplausos.

Espero que la conversación con los panelistas sea de utilidad para todos los presentes.

¡Hasta la próxima!



COMPARTIR (10')

- En pocas palabras, expresa las emociones que te generó el panel de discusión.

Escribe una idea en este espacio.



PROCESAR

Reflexionemos sobre
nuestros aprendizajes (20')

- Participa en la reflexión en torno a las siguientes preguntas:
 1. ¿Por qué no todos los trabajadores en Guatemala tienen el servicio del IGSS?
 2. Según lo observado en el panel ¿Qué ventajas tienen las personas afiliadas al IGSS?
 3. Según lo que conoces, menciona algunos de los servicios que presta el IGSS.

Anota una síntesis de las ideas que han compartido tus compañeros.



GENERALIZAR

Estaciones de aprendizaje (60')

Plenaria

Beneficios del *Programa de enfermedad, maternidad y accidentes (EMA)* del IGSS

Observa el video y toma notas de los beneficios del *Programa de enfermedad, maternidad y accidentes (EMA)*.

<https://youtu.be/-VyZ7e9XHkI>



- Participa en la organización de dos grupos e intégrate a uno.
- En un papelógrafo, escriban un listado de los beneficios del programa EMA.
- En plenaria, presenten el listado de los beneficios, explicando en qué consiste cada uno

Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
- Deberás pasar por las dos estaciones.

🕒 El tiempo de estadía en cada estación es de 20 minutos.

Estación 1

Beneficios del *Programa de Invalidez, Vejez y Sobrevivencia (IVS)* del IGSS

Observa el video y anota las ideas que consideres más importantes.

<https://youtu.be/U-NhNHtA40g>



- Con tu grupo, en un papelógrafo, hagan una lista de los beneficios del programa IVS del IGSS.

Estación 2

Para el próximo ejercicio, es necesario que tú y tu grupo elijan a un compañero que leerá en voz alta el texto que figura a continuación, mientras los demás siguen la lectura con la vista.



¿Qué es la seguridad social y por qué es tan importante?

Tomado de *Portafolio de servicios IGSS* (2019).

La *Constitución Política de la República de Guatemala*, promulgada el 31 de mayo de 1985, instituyó la garantía de la seguridad social para beneficio de los habitantes de la Nación, en el Artículo 100, el cual dice: “El Estado reconoce y garantiza la seguridad social como un beneficio de los habitantes de la Nación.”

El *Instituto Guatemalteco de Seguridad Social* fue fundado el 28 de octubre de 1946, con el Decreto No. 295 del *Congreso de la República de Guatemala* y firmado por el entonces presidente de la República Dr. Juan José Arevalo.. En este se reconoce y garantiza el derecho de la seguridad social para beneficio de los habitantes de la nación.

La seguridad social es un sistema de protección que garantiza a los trabajadores afiliados, y a sus beneficiarios, el acceso a prestaciones económicas y asistencia médica, a través de los distintos programas institucionales.

Su importancia radica en estar protegidos ante distintos riesgos de carácter social, contando con protección para distintas

¿SABÍAS QUE...?

Uno de los principales logros de la década de la revolución del 44, fue la creación del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, IGSS y el Código de Trabajo.

En la época de la revolución, Guatemala fue ejemplo para varios países de América Latina en materia de seguridad social y derechos laborales.

situaciones, durante la vida laboral de los trabajadores y sus familias.

Los empleadores, trabajadores y el Estado, tienen la obligación de contribuir al financiamiento de la Seguridad Social. Este sistema es posible por la contribución que aporta cada uno.

Patrono

Es la persona que emplea los servicios de los trabajadores y es responsable de inscribirlos en el *Seguro Social*.

Trabajador

Es la persona que presta sus servicios materiales o intelectuales a un patrono.

Afiliado

Es el trabajador, servidor público o persona individual, que está inscrito en el IGSS. Tiene derecho a la cobertura de los programas EMA e IVS.

Los programas son una serie de beneficios que protegen al trabajador y a su familia

en caso de necesidad y en situaciones vulnerables como enfermedad, maternidad, accidentes, invalidez, vejez y muerte.

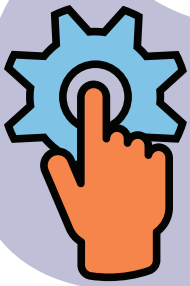
El IGSS cuenta también con un *Servicio Ocupacional*. Este servicio de seguridad, higiene y prevención de accidentes lo realiza a través de inspectores que visitan a las empresas para verificar que cuentan con condiciones laborales seguras para sus trabajadores.

Contribuciones y aportes	Trabajador	Patrono
Enfermedad y maternidad	2%	4%
Accidentes	1%	3%
Invalidez, vejez y sobrevivencia	1.83%	3.67%
Total de contribuciones	4.83%	10.67%

• Conversa con tus compañeros en torno a las siguientes preguntas:

- De los programas que promueve el IGSS ¿Cuál de ellos llama más tu atención y por qué?
- ¿En qué momento te pueden servir los programas del IGSS?

Escribe aquí tus ideas:



APLICAR

Entrevista exprés (20')

- Intégrate a un grupo de cinco participantes.
- Con tu grupo, busquen a una persona que esté afiliada al IGSS.
- De manera presencial o telefónica, pregúntenle, lo siguiente:

¿Qué beneficios tiene el estar afiliado al IGSS?

¿Ha hecho uso de los servicios que presta el IGSS? Si su respuesta es sí, ¿cómo fue la atención que recibió?

¿Cómo considera el servicio?

- En plenaria compartan las respuestas que obtuvieron de la entrevista.
- Si por alguna razón no les da tiempo de hacer la entrevista, queda como tarea para el inicio del siguiente bloque temático.

Tarea de Aplicación ^(5')

Propuesta 1: *Visita guiada a una empresa*

- Con tus compañeros y docente, organiza una visita a una de las empresas de la zona.
- Para llevar a cabo la visita, es necesario tomar en cuenta lo siguiente:
 1. Elaboren una carta de solicitud para la empresa, en la que indiquen la fecha, el número de participantes y el horario en el que les gustaría realizar la visita. En la carta se debe establecer el interés del grupo por observar las normas de seguridad industrial o de salud ocupacional.
 2. Atiendan las orientaciones que les brinden los representantes de la empresa.
 3. Al iniciar la visita, el guía de la empresa se encargará de explicar a los miembros del grupo las normas para el desarrollo de la actividad: requerimientos para ingresar, comportamiento que se debe atender dentro de las instalaciones, etc.
- 4. No se debe introducir comidas ni bebidas.
- 5. Solicite permiso para tomar fotografías.

Propuesta 2: *Charla con un experto*

- Con tus compañeros y docente, inviten a un representante del IGSS, un experto en salud y en seguridad ocupacional o un empresario.
- A la persona que asista, solicítenle que les ofrezca información con respecto de:
 - **Los beneficios de ser afiliado al IGSS.**
 - **Pensión al cónyuge sobreviviente.**
 - **¿Son iguales las normas de salud y seguridad en todas las empresas?**
 - **¿Cómo logran el compromiso de los empleados en el cumplimiento de las normas de salud y seguridad ocupacional?**
- Para que la charla se lleve a cabo de forma ordenada y eficiente, es necesario:
 1. Preparar un espacio adecuado para el invitado y el público.
 2. Definir un tiempo para la disertación del invitado.
 3. Establecer un tiempo de preguntas y respuestas.

Notas

- En ambas propuestas, procuren establecer acuerdos con las empresa e instituciones, para seguir contando con su apoyo en acciones formativas de su establecimiento educativo.



Evaluación 2

Las huellas del recorrido (15')

Tomado de *Dinámicas Grupales* (2021).

- Consigue dos tarjetas y un marcador.
- En cada tarjeta, escribe un aprendizaje que refleje lo que compartiste y aprendiste del taller. Puede ser una frase o una idea.
- Ahora, forma un círculo con tus compañeros.
- Cuando llegue tu turno, lee el contenido de tus tarjetas, comenta tu idea y coloca la tarjeta dentro del círculo.

Lee las tarjetas de tus compañeros y copia las ideas que reflejan, de mejor manera, tus aprendizajes del taller.

Evaluación de la jornada (5')

- A continuación, se plantean varias preguntas. Responde con una “X” en el espacio que corresponde a la valoración que mejor se adapta a tu opinión.

Lugar y fecha: _____

No.	Aspectos por evaluar	Muy bien	Bien	Regular
1	Contenido			
1.1.	En relación a tus expectativas ¿cómo te pareció la formación?			
1.2.	El contenido de la formación se adapta para aplicarlo en tu trabajo, familia, estudios y vida personal...			
2.	Metodología			
2.1.	¿Cómo te pareció la metodología en que se desarrolló la formación?			
2.2.	¿Cómo crees que estuvo tu participación en la formación?			
2.3.	¿Cómo te pareció el ambiente de trabajo durante la formación?			
3.	Facilitación (quienes dirigen la formación)			
3.1.	¿Cómo te pareció el dominio que los docentes tienen de los contenidos?			
3.2.	¿Cómo te pareció la capacidad de los docentes para incluir a todos en la discusión?			
4.	Materiales			
4.1.	¿Cómo te parecieron los materiales que se utilizaron durante la formación?			
4.2.	El local en donde se desarrolló la formación estuvo...			
5	Calidad de la formación			
5.1.	¿Cómo evalúas la formación, en general?			
5.2.	¿Cómo te sentiste durante la formación?			
Comparte los aprendizajes que desarrollaste en la formación:				

Nota. Tomado de *Generación de proyectos empresariales, Manual del docente* (Swisscontact, 2014).

Despedida (05')

Anota todos los detalles del siguiente taller:

Fecha: _____ Lugar: _____

VIDEOS ALTERNATIVOS

Bloque temático 5: Salud y seguridad en el trabajo

No. de pág.	Nombre del video	Enlace	Código QR
18	Seguridad y salud ocupacional	https://www.youtube.com/watch?v=exdxTSjLm-0 (HySLA, 2014).	
19	Importancia de la salud y seguridad en el trabajo	https://www.youtube.com/watch?v=4Qcq3K043fU (Salud Laboral Creando una Cultura, 2018).	
25	Gestión de la planificación preventiva	https://www.youtube.com/watch?v=1FqjIXevZt4 (Red en prevención de riesgo, 2017).	
26	Comportamiento seguro	https://www.youtube.com/watch?v=jgSqALG_NPo (Olsson, 2016).	
32	Accidentes laborales o falta de prevención	https://www.youtube.com/watch?v=fYXe69ymUFE (Cxocommunity, 2009).	
33	Conceptos previos de seguridad y salud ocupacional	https://www.youtube.com/watch?v=D8YsvT7zoWY (Chávez, 2017).	
34	Factores de riesgo laboral	https://www.youtube.com/watch?v=NganISN4ic4 (Salud laboral, creando una cultura, 2018).	
45	Excusas típicas de seguridad	https://www.youtube.com/watch?v=dEDHPnHoqmo (Yorka, 2016).	
46	Equipo de protección personal	https://www.youtube.com/watch?v=B0SFi5WxWPs (eLearning Group, 2017).	
47	Accidentes ocupacionales	https://www.youtube.com/watch?v=JqT9LO9jZ64 (Mutua, 2017).	
54	Ambientes laborales seguros y saludables	https://www.youtube.com/watch?v=ImA0tTHks6c (Ministerio de Educación de Costa Rica, 2020).	
54	Enfermedades ocupacionales	https://www.youtube.com/watch?v=yf6J0vIHvJE (Conduce tu empresa, 2020).	
64	Beneficios del Programa EMA	https://www.youtube.com/watch?v=NaNarOdVnnM (Noticias IGSS, 2021).	
64	Beneficios del Programa IVS	https://www.youtube.com/watch?v=ZMtFFJl5MJw (Noticias IGSS, 2021).	

[illegible]

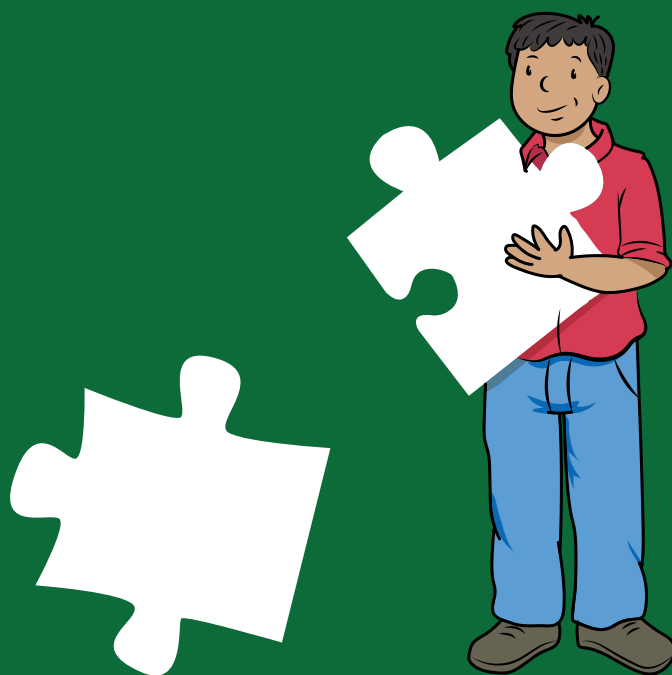
[illegible]



Referencias

- ACSENDO. (2015, 30 de abril). Cinco consejos para equilibrar la vida personal y laboral. Blog. <https://blog.acsendo.com/productividad-5-consejos-para-equilibrar-la-vida-personal-y-laboral>
- Cenadoj. (2014, 6 de mayo). Código de Trabajo de Guatemala. <https://n9.cl/1ghcw>
- Chávez, J. (2017, 23 de octubre). Conceptos previos de seguridad y salud ocupacional. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=D8YsvT7zoWY>
- Conduce Tu Empresa. (2020, 22 de noviembre). Enfermedades Ocupacionales: Concepto, Clasificación y Medidas preventivas. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yf6J0vIHvJE>
- Cruz, M. (2014). Modelo de Formación Empresarial. Fundación Suiza de Cooperación para el Desarrollo Técnico Swisscontact.
- Cxocommunity. (2009, 21 de octubre). ¿Accidentes laborales o falta de prevención? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=fYXe69ymUFE>
- Dinámica Grupales. (2021, 4 de febrero). Dinámica Grupales. Dinámicas Grupales. <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/>
- eLearning Group. (2017, 17 de enero). Equipo de Protección Personal. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=B0SFi5WxWPs>
- Eslabones de Prevención y Seguridad. (2016, 15 de septiembre). Mapa de riesgos. <https://seguridadsaludocupacional.weebly.com/principal/-de-que-manera-nos-ayuda-un-mapa-de-riesgos-en-una-empresa>
- HySLA. (2014, 15 de septiembre). Seguridad y Salud Ocupacional. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=exdxTSjLm-0>
- IGSS [Instituto Guatemalteco de Seguridad Social] (2019, 9 de agosto). Portafolio de servicios <https://www.igssgt.org/>
- LudoPrevención. (2018, 15 de noviembre). La Prisa y el Exceso de Confianza Causan accidentes. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=7T8_R4sOz94
- Ministerio de Educación Pública de Costa Rica. (2020, 17 de febrero). Salud Ocupacional. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ImA0tTHks6c>

- Ministerio de Trabajo y Previsión Social. (2020, 15 de enero). ¿Qué es la seguridad y la higiene en el trabajo? <https://www.mintrabajo.gob.gt/index.php/servicios/empleador/35-direccion-general-de-prevision-social/servicios>
- Mutua, E. (2017, 22 de junio). Actos inseguros. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JqT9LO9jZ64>
- Noticias IGSS. (2021a, 9 de agosto). Beneficios del Programa de Enfermedad, Maternidad y Accidentes (EMA) del IGSS. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NaNarOdVnnM>
- IGSS. (2021b, 9 de agosto). Beneficios del Programa de Invalidez, Vejez y Supervivencia (IVS) del IGSS [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZMtFFJl5MJw>
- OIT (2014). Construir futuro con trabajo decente. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@americas/@ro-lima/@ilo-buenos_aires/documents/publication/wcms_248685.pdf
- OIT (2021). Seguridad y salud en el trabajo. <https://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/occupational-safety-and-health/lang-es/index.htm>
- Olsson, J. (2016, 29 de noviembre). Comportamiento Seguro. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=jgSqALG_NPo
- Prado, J. del. (2021, 16 de marzo). Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria. Blog. <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/prevencion-primaria-secundaria-y-terciaria/>
- Red de prevención de riesgos. (2017, 2 de agosto). Gestión de planificación preventiva. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1FqjIXevZt4>
- Revista electrónica El Prevencionista (abril 2016). Mapas de riesgo: Innovación psicopreventiva. <http://revistaelprevencionista.blogspot.com/2016/04/mapas-de-riesgos-innovacion.html>
- Salud Laboral Creando una Cultura. (2018, 3 de septiembre). Importancia de la Salud y Seguridad en el Trabajo. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4Qcq3K043fU>
- Yorka, J. (2016, 14 de mayo). Típica excusa de seguridad. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=dEDHPnHoqmo>



CUADERNILLO DEL ESTUDIANTE

Bloque temático 5

Guatemala, 2024.