

SECRETARÍA DISTRITAL DE HACIENDA
 SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
 CONTENIDO TEMÁTICO DEL PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACIÓN

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

ACTIVIDADES	CONTENIDO	FUNDAMENTACIÓN	METODOLOGÍA	DIRIGIDO A:	RESPONSABLES
INDUCCIÓN AL SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA SDH	Sistema general de Riesgos Laborales	Sensibilizar e informar los funcionarios públicos de la SDH en plan básico legal y las generalidades del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo con el fin de sensibilizar y promover la cultura de Prevención en Riesgos Laborales , de acuerdo al Decreto 1072 de 2015	Charla y actividades experienciales (4 horas de Duracion por grupo)	Servidores públicos de carrera, LNR, provisionales o temporales que se posesionan en los cargos nombrados	SG - SST
	Normatividad y Plan Básico Legal.				
	Clasificación de riesgos y peligros presentes en la SDH				
	Programas, actividades y medidas de prevencion e intervencion de los riesgos.				
	Reporte de accidentes y manejo de las enfermedades laborales				
COPASST	Conformación, funcionamiento y Responsabilidades.	El propósito fundamental de esta sesión de capacitación está centrada en sensibilizar e informar a los miembros del COPASST sobre la finalidad, conformación y funcionamiento de dicho comité, estableciéndolo como herramienta importante para la prevención de la salud y la seguridad al interior de la SDH.	Capacitación grupal Teorico - Práctica (4 horas de Duracion)	Miembros del COPASST	SG - SST
	Plan básico legal y generalidades del SG - SST	Ofrecer información a los miembros del comité en plan básico legal y planeación estratégica centrada en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo con el fin de sensibilizar y promover la cultura de Prevención en Riesgos Laborales en al interior de la SDH, de acuerdo al Decreto 1072 de 2015	Capacitacion grupal Teórico - Practica (4 horas de Duracion)	Miembros del COPASST	SG - SST
	Investigación de Accidentes	Fortalecer conocimientos, habilidades y responsabilidades individuales y grupales en los miembros del COPASST centradas en la metodología de Investigación de Incidentes y Accidentes de Trabajo, dentro del marco del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.	Capacitación grupal Teórico - Practica (4 horas de Duracion)	Miembros del COPASST	SG - SST

SECRETARÍA DISTRITAL DE HACIENDA
SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CONTENIDO TEMÁTICO DEL PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACIÓN

	Conceptos básicos en visitas de Inspecciones Planeadas	Dar a conocer y orientar a los miembros del COPASST de la SDH, los fundamentos básicos y la metodología aplicada en la realización de Visitas de Inspección, facilitando la identificación de los factores de riesgo laborales presentes en las diferentes sedes de trabajo de la Secretaria y recomendar a las directivas las medidas y estrategias de prevención e intervención de los Riesgos identificados.	Capacitación grupal Teorico - Práctica (4 horas de Duracion)	Miembros del COPASST	SG - SST
--	--	---	--	----------------------	----------

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN RIESGO BIOMECANICO					
ACTIVIDADES	CONTENIDO	FUNDAMENTACIÓN	METODOLOGÍA	DIRIGIDO A:	RESPONSABLES
HIGIENE POSTURAL EN VIDEO TERMINALES	Anatomía del sistema músculo-esquelético Enfermedades y patologías frecuentes Factores de Riesgo Laborales Técnicas de higiene postural.	Conjunto de acciones, cuyo objetivo se centra en mantener la postura correcta del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones al realizar las actividades diarias aprendiendo a proteger las principales estructuras osteomusculares del cuerpo humano y tener en cuenta que el mobiliario y condiciones en las que nos movemos estén adaptados a las características particulares, evitando que se presenten dolores, afecciones, enfermedades y disminuyendo el riesgo de lesiones.	Capacitación individual practica y vivencial en el puesto de trabajo. Capacitacion grupal práctica y vivencial	Todos los servidores publicos y contratistas con video terminales	SG-SST
MANEJO DE CARGAS	Magnitud del Problema: consecuencias Factores de riesgo Límites de fuerza o carga recomedados Posicion de la carga respecto al cuerpo Técnicas para la Manipulacion de Cargas	Las personas que realicen trabajos rutinarios o esporádicos con una carga mayor a tres kilos, es considerado un trabajo con características de manejo manual de cargas. Para ello, cada persona debe respetar las posturas, los agarres y las formas de las cargas para evitar daños en la espalda, brazos, piernas u otras partes del cuerpo. En este curso se ven formas de realizar estos trabajos, frecuencias recomendadas según peso a cargar.	Capacitación grupal práctica y vivencial	Servidores publicos y contratistas del area de bodega y archivo	SG-SST

SECRETARÍA DISTRITAL DE HACIENDA
SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CONTENIDO TEMÁTICO DEL PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACIÓN

PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS	<p>Conceptos básicos</p> <p>Lesiones: Enfermedades y accidentes</p> <p>Tipos de sobreesfuerzos</p> <p>Detección de factores de riesgo</p> <p>Prevención de lesiones y trastornos</p>	<p>Fomentar en la población laboral la adopción de medidas prácticas y efectivas que ayuden a prevenir o reducir las lesiones musculoesqueléticas durante el cumplimiento de las actividades laborales.</p>	<p>Capacitación individual práctica y vivencial en el puesto de trabajo.</p> <p>Capacitación grupal práctica y vivencial</p>	<p>Todos los servidores públicos y contratistas de la SDH</p>	<p>SG-SST</p>
PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS	<p>Lesiones frecuentes</p> <p>Hábitos Nutricionales</p> <p>Higiene postural del ejercicio.</p> <p>Utilización correcta de los espacios, instalaciones y materiales.</p>	<p>Desarrollar habilidades en las figuras de autoridad que les ayuden a implementar los principios de la coordinación efectiva del personal centrados en la interacción participativa, la comunicación efectiva, la escucha a sus colaboradores, delegar actividades, darles razones de ganancia entre otros, con el fin de liderar efectivamente a los colaboradores</p>	<p>Capacitación individual</p>	<p>Servidores públicos y contratistas que participan de las actividades deportivas programadas por la SDH</p>	<p>SG-SST</p>
GIMNASIA LABORAL	<p>Ejercicios para mejorar la higiene postural</p> <p>Tonificación muscular</p> <p>Trabajos de cadenas musculares</p> <p>Técnicas básicas de masajes y estiramientos</p> <p>Estrategias prácticas para el desarrollo de pausas activas en el trabajo</p>	<p>Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada con el fin de revitalizar la energía corporal, refrescar la mente e incrementar la concentración y la productividad.</p>	<p>Capacitación grupal práctica y vivencial</p>	<p>Todos los servidores públicos y contratistas de la SDH</p>	<p>SG-SST</p>

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN ATENCIÓN DE EMERGENCIAS					
ACTIVIDADES	CONTENIDO	FUNDAMENTACIÓN	METODOLOGÍA	DIRIGIDO A:	RESPONSABLES
CAPACITACIÓN PARA LAS BRIGADAS DE EMERGENCIAS	<p>Primeros Auxilios Básico</p>	<p>Bioseguridad, valoración Primaria, Signos vitales, Primer respondiente</p>	<p>Capacitación Teórica Práctica</p>	<p>Brigadistas de la Entidad</p>	<p>SG-SST / PROVEEDOR</p>
	<p>evacuación de pacientes</p>	<p>inmovilización de pacientes, uso de tablas rígidas, transporte de pacientes</p>	<p>Capacitación Teórica Práctica</p>	<p>Brigadistas de la Entidad</p>	<p>SG-SST / PROVEEDOR</p>

SECRETARÍA DISTRITAL DE HACIENDA
SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CONTENIDO TEMÁTICO DEL PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACIÓN

	control de incendios	Generalidades del fuego, comportamiento, propagación y clases de incendios, tipos de extintores, partes del extintor.	Capacitación Teórica Práctica	Brigadistas de la Entidad	SG-SST / PROVEEDOR
PRIMER RESPONDIENTE	<p>Qué hacer y qué no hacer en casos de urgencias</p> <p>Protocolos de Prevención y atención ante emergencias.</p> <p>Urgencias y emergencias básicas</p> <p>Acciones de salvamento, atención médica, de emergencias y rescate.</p>	<p>Ofrecer conocimientos básicos centrados en la manera adecuada y favorable de responder como primer contacto ante una urgencia o emergencia, mientras los servicios de salud arriban al lugar de los hechos.</p> <p>Teniendo en cuenta que la ayuda que se preste en los primeros minutos en una experiencia de emergencia o de enfermedad, depende en gran parte el pronóstico y la evolución de las personas lesionadas, heridas o afectadas.</p>	Práctica vivencial y experiencial. (4 horas de Duración por grupo)	A un número plural de funcionarios públicos no inferior al 10% de la actual planta de personal	SG-SST

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN PLAN VIAL

ACTIVIDADES	CONTENIDO	FUNDAMENTACION	METODOLOGÍA	DIRIGIDO A:	RESPONSABLES
RIESGO PÚBLICO	<p>Conceptos básicos y marco legal.</p> <p>Protocolos para el manejo de actos de violencia.</p> <p>Inteligencia Vial y seguridad vial.</p>	Ofrecer información y recomendaciones a los funcionarios públicos y contratistas de la SDH, con el fin de minimizar y prevenir los riesgos o incidentes de seguridad personal e institucional generados por actos de violencia, delincuencia o accidentes de tránsito a los cuales están expuestos durante la realización de sus actividades laborales.	Capacitación grupal Teórico - Práctica (2 horas de Duración)	Servidores públicos o contratistas con funciones que deban realizarse en espacios públicos	SG-SST

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDADES	CONTENIDO	FUNDAMENTACIÓN	METODOLOGÍA	DIRIGIDO A:	RESPONSABLES
CAPACITACIÓN SEGURIDAD CENTRADA EN VALORES	Sensibilización al autocuidado y la seguridad en el trabajo	El Autocuidado en el ambiente de trabajo es la capacidad de las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar, se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que puedan afectar su salud y llegar a producir accidentes de trabajo o enfermedades laborales. El Autocuidado busca que cada trabajador adopte conductas seguras durante la realización de sus actividades laborales y contribuye con su propio bienestar y el de sus compañeros.	Capacitación experiencial centrada en presentaciones o sketches escénicos didácticos. (4 horas de Duración por grupo)	Todo los Servidores públicos o contratistas de la SDH	SG-SST

SECRETARÍA DISTRITAL DE HACIENDA
SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CONTENIDO TEMÁTICO DEL PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACIÓN

CAPACITACIÓN PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	Campaña de sensibilización para la prevención del consumo de tabaco, alcohol y SPA en la SDH	Estructuración y presentación de una campaña lúdica e informativa de prevención hacia el consumo de Sustancias Psicoactivas (Alcohol, Tabaco y Drogas)	Práctica vivencial con recordación de conceptos (Aprendizaje Psignificativo) (4 horas de Duración por grupo)	Todo los Servidores publicos o contratistas de la SDH	SG-SST
	Prevención del consumo de tabaco, alcohol y SPA	Promover la participación de los servidores publicos y contratistas de la SDH frente a la prevención del consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas en los ambientes laborales.	Práctica vivencial con recordación de conceptos (4 horas de Duración por grupo)	Todo los Servidores publicos o contratistas de la SDH	SG-SST

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN RIESGO ELÉCTRICO

ACTIVIDADES	CONTENIDO	FUNDAMENTACIÓN	METODOLOGÍA	DIRIGIDO A:	RESPONSABLES
CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO ELÉCTRICO	Identificación de Riesgo Potenciales	Inspección Locativa, a maquinas y equipos, para identificar condiciones inseguras.	Capacitación		SG-SST
	Capacitación Riesgo Eléctrico	Generalidades, Herramientas eléctricas, trabajos electricos, factores de riesgo, tipo de lesiones, medidas preventivas.	Capacitación		SG-SST
	Reglas de oro	Socialización de las 10 reglas de oro, para Riesgo Eléctrico.	Capacitación		SG-SST

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN RIESGO CARDIOVASCULAR

ACTIVIDADES	CONTENIDO	FUNDAMENTACIÓN	METODOLOGÍA	DIRIGIDO A:	RESPONSABLES
CAPACITACIÓN EN PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR	Camino hacia el autocuidado: Estilos de vida Saludables Factores de riesgo cardiovascular	Fomentar y adquirir estrategias de autocuidado para la Promoción de la Salud, la seguridad y la prevención de accidentes y enfermedades laborales.	Práctica vivencial y experiencial. (4 horas de Duración por grupo)	Servidores públicos de la SDH con síntomas relacionados con el riesgo Cardiovascular.	SG-SST

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN RIESGO PSICOSOCIAL

ACTIVIDADES	CONTENIDO	FUNDAMENTACION	METODOLOGÍA	DIRIGIDO A:	RESPONSABLES
CAPACITACIÓN GENERALIDADES DEL SISTEMA DE GESTIÓN PARA LA PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL	Sensibilización al Riesgo Psicosocial (Resolución 2646)	Proveer información sobre la importancia del Riesgo Psicosocial en el ambiente laboral y conocer el método integral para la identificación, evaluación e intervención adecuada de los factores de riesgo en las organizaciones.	Charla informativa y ejercicio vivencial (45 minutos de Duración por grupo)	Los servidores públicos y contratistas que participen de las actividades establecidas para la prevención e intervención del Riesgo Psicosocial	SG-SST

SECRETARÍA DISTRITAL DE HACIENDA
 SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
 CONTENIDO TEMÁTICO DEL PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACIÓN

ACTIVIDADES	CONTENIDO	FUNDAMENTACION	METODOLOGÍA	DIRIGIDO A:	RESPONSABLES
CAPACITACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES EN LIDERAZGO	Fomento de compromiso frente a la prevención e intervención del Riesgo Psicosocial	Presentación de los resultados del Diagnóstico de Riesgo Psicosocial a los directores y subdirectores de la SDH, con el fin de fomentar su compromiso frente a la estructuración y ejecución de los planes de acción y estrategias de intervención de los riesgos identificados.	Charla informativa y ejercicio vivencial para la planeación de acciones de prevención e intervención del Riesgo Psicosocial. (4 horas de Duración por grupo)	Directores, subdirectores, coordinadores y servidores públicos con personal a cargo de la SDH	SG-SST
CAPACITACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DE COMPETENCIAS SOCIALES EN EL TRABAJO	Equipos laborales de alto desempeño	Fortalecer y reforzar en los Servidores Públicos y Contratistas de la SDIS, actitudes, habilidades y competencias personales y colectivas que favorezcan la convivencia y la interacción personal y laboral al interior de sus equipo de trabajo, con el objeto de incrementar la salud, la satisfacción, el bienestar y la productividad laboral	Capacitación experiencial (2 horas de Duración por grupo)	Los servidores públicos y contratistas que participen de las actividades establecidas para la prevención e intervención del Riesgo Psicosocial	SG-SST
CAPACITACIÓN PARA EL DESARROLLO E INCREMENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO	Inteligencia emocional para el autocontrol y manejo del estrés y el síndrome de agotamiento emocional (Burnout).	Mejorar el bienestar y la calidad de vida emocional de los participantes, al incrementar habilidades para el manejo del estrés laboral y los sentimientos negativos ante situaciones difíciles.	Capacitación experiencial (2 horas de Duración por grupo)	Los servidores públicos y contratistas que participen de las actividades establecidas para la prevención e intervención del Riesgo Psicosocial	SG-SST
COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL	Conformación y Funcionamiento	Conceptos básicos y normatividad legal vigente centrada en los pasos y acciones tenidos en cuenta para la conformación y funcionamiento del CCL.	Capacitación Teórica (2 horas de Duración por grupo)	Miembros del CCL	SG-SST
	Ley 1010 "Acoso Laboral"	Dar a conocer a los miembros del CCL, los factores implicados en conductas de acoso laboral, Determinar las modalidades de acoso laboral más comunes y Conocer y entender las normativas legales establecidas por el Gobierno Nacional de acuerdo con la Ley 1010 de 2006.	Capacitación Teórica (2 horas de Duración por grupo)	Miembros del CCL	SG-SST
	Comunicación Asertiva	Experimentar, de manera vivencial, las ventajas de la comunicación asertiva, fomentando en un ambiente de confianza y respeto mutuo que ayude a la conciliación de conflictos personales y laborales.	Capacitación Teórica - Práctica (2 horas de Duración por grupo)	Miembros del CCL	SG-SST

SECRETARÍA DISTRITAL DE HACIENDA
SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CONTENIDO TEMÁTICO DEL PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACIÓN

ACTIVIDADES	CONTENIDO	FUNDAMENTACION	METODOLOGÍA	DIRIGIDO A:	RESPONSABLES
	Habilidades en solución de problemas, negociación y conciliación.	Desarrollar y fortalecer habilidades personales centradas en la resolución de problemas y conflictos que ayuden al logro de acuerdos colectivos que favorezcan el logro de acuerdos de convivencia laboral.	Capacitación Teórico - Práctica (2 horas de Duración por grupo)	Miembros del CCL	SG-SST