

Kit de JUEGOS SERIOS

Para apoyo a la gestión en SST



VIGILADO
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

POSITIVA JUGANDO

Diversión y más educación



Introducción

En Positiva Compañía de Seguros S.A. creemos que el aprendizaje lúdico es una herramienta esencial para fortalecer los hábitos de prevención y protección. Por ello, hemos creado esta cartilla con actividades interactivas y divertidas que abordan temas fundamentales como la gestión de riesgos, la seguridad vial y la organización en el trabajo.

Combinando creatividad y tecnología, estas soluciones educativas facilitan la comprensión y aplicación práctica de los conceptos, promoviendo una cultura de seguridad en todos los niveles.

Contenidos

Juegos a Gran escala

1. No caigas en el peligro
2. Atínale a la SST
3. Apúntale al trabajo seguro
4. Escaleras y serpientes del saber
5. Caja de seguridad
6. Picto parejas
7. Mínimos
8. Adivina quién soy
9. 5 fut-10
10. Girando girando la norma se va aplicando
11. Fases del triángulo
12. Apúntale al indicador
13. Rule riesgos
14. Identifica la falla
15. En los zapatos de
16. Vísteme
17. Armando conocimientos
18. Domina tu salud
19. Bingo de la prevención
20. El mundo de los estándares
21. Contesta y ubica
22. Rompecabezas
23. Laberinto SST
24. Búsqueda vial
25. Hora feliz - rompecabezas 2D
26. La raqueta del conocimiento
27. Rueda del conocimiento
28. La caja activa
29. La batalla de seguridad
30. Bomba caliente
31. Solitario peligro
32. Dominó de las 5S
33. UNO: 10 reglas de oro

Contenidos

Juegos a Gran escala

- 34.** Efecto dominó
- 35.** ¿Qué tan ágil eres?
- 36.** Ojo a la letra
- 37.** Yes or no
- 38.** Juegos de roles: identificación y prevención de riesgos laborales
- 39.** Verdad o mentira
- 40.** Dibujando seguridad
- 41.** Seguridad y salud '¿Qué soy?'
- 42.** Parejas preventivas
- 43.** ¡LA RUTA!
- 44.** Explosión de globos
- 45.** Scrabble SST
- 46.** ¡BioAventura!
- 47.** Mapa del riesgo laboral
- 48.** El cuadrado perfecto
- 49.** ¿Riesgo o prevención?
- 50.** Ruleta preventiva
- 51.** El viajero de la seguridad vial

Contenidos

Juegos De papel

- 52.** Regalando buenas relaciones laborales
- 53.** Partes de un extintor
- 54.** Buenas prácticas
- 55.** Juan Electro
- 56.** Clasificación de señales
- 57.** Tipos de peligro
- 58.** Palabras claves en SST
- 59.** Código de integridad del servidor público
- 60.** Rol servidor público
- 61.** Valores servidor público
- 62.** Estándares mínimos SST
- 63.** Clasificación de herramientas
- 64.** Recomendaciones de carga
- 65.** ¿Qué hacer en un accidente?
- 66.** STOP al peligro
- 67.** STOP al peligro 2
- 68.** Significado servidor público
- 69.** Reta tus conocimientos en SST
- 70.** Identifica los riesgos
- 71.** Identifica accidentes o incidentes de trabajo
- 72.** Dibujando y educando
- 73.** Estira y encoge
- 74.** Autoseguridad
- 75.** Identifica peligros
- 76.** Andrés volante
- 77.** Clasificación de elementos de autocuidado
- 78.** Empresa 'Estamos Seguros'
- 79.** Orden y aseo
- 80.** Reportar un accidente
- 81.** Salud psicosocial, ética y valores
- 82.** Ponme bien
- 83.** ABC del riesgo
- 84.** Laberinto de la prevención

Juegos De papel

- 85. Encuentra las diferencias
- 86. Prevengo accidentes
- 87. Una semana sin estrés
- 88. Creando historias
- 89. Cruzando el pantano
- 90. Detective de la autodisciplina
- 91. Datos de la seguridad laboral
- 92. Día de color con mandalas
- 93. Frascos de yoga
- 94. Todo en su lugar
- 95. El enchufe
- 96. Globos de actividades
- 97. El ladrón del tiempo
- 98. Escuadrón manos limpias
- 99. Escrituras en el aire
- 100. Dado temporizador
- 101. El laberinto
- 102. Las 12 figuras
- 103. Listo para la batalla
- 104. Mapa de la optimización del tiempo
- 105. Mi botiquín
- 106. Mindfulness a distancia
- 107. Pizza a tiempo
- 108. ¿Qué haría si...?
- 109. Reuniones para equipos ágiles
- 110. Rueda de la vida
- 111. La rueda del trabajo
- 112. Trello
- 113. Si tuviéramos 100 millones de dólares
- 114. Mensaje de una botella
- 115. Productividad y seguridad: dos áreas, un solo objetivo
- 116. Cambiando mi comportamiento ante el estrés
- 117. Lista de tiempo

Juegos De papel

- 118.** Reto de gratitud
- 119.** Canal de expresión
- 120.** Línea de vida
- 121.** El semáforo de las emociones
- 122.** La curva de adaptación al cambio
- 123.** Una cosa a la vez
- 124.** Kit motivacional
- 125.** Logo mental
- 126.** Dile no a la procrastinación
- 127.** Aprendiendo a fluir con los cambios del entorno
- 128.** Adivina cuál es la diferencia



Contenidos

Juegos Digitales

- 129.** Quién quiere ser seguro
- 130.** Ojo al peligro
- 131.** Condiciones seguras en la oficina
- 132.** Conductores a salvo
- 133.** Laberinto EPP
- 134.** Agudiza tus sentidos
- 135.** Camino de conocimiento del SG-SST
- 136.** Posibola
- 137.** Posibird
- 138.** Juego educativo orden y aseo





Juegos a Gran escala



En estas actividades descubrirás una forma divertida y eficiente de aprender sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (SST). Con materiales como tableros interactivos, acertijos y dinámicas grupales, explorarás temas esenciales como la prevención de riesgos, el trabajo en equipo y el autocuidado.

Cada juego está diseñado para desarrollar habilidades básicas y fomentar una cultura de seguridad, fundamental en cualquier entorno laboral.



¡Juega, aprende y construye un futuro más próspero y seguro!

No caigas en el peligro

Pon a prueba tus **destrezas** y **conocimientos** acerca de los **distintos factores**.



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
Máximo 6 jugadores.

Objetivo

Identificar riesgos laborales y proponer estrategias de prevención.

¿Cómo se juega?

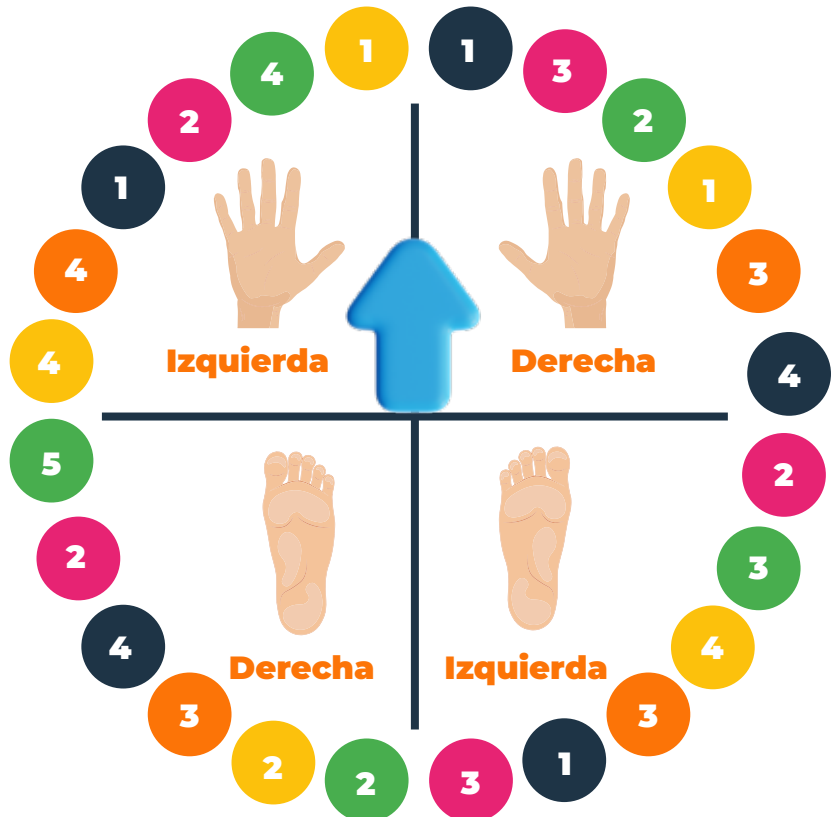
Con un tapete e íconos de riesgos, los jugadores giran una ruleta, responden preguntas y colocan extremidades en los círculos correspondientes. Pierde quien se caiga primero.

Materiales

- Tapete didáctico con círculos de colores (1.5 m x 1.7 m)
- Tablero con mini-ruleta e instructivo (24 x 33 cm)

Reglas:

1. Mantén la extremidad asignada en su lugar.
2. No levantes manos o pies.
3. Quien caiga o toque el tapete con otra parte del cuerpo queda eliminado.
4. Acierta para continuar; un error elimina al jugador.



INSTRUCCIONES



#1

Coloca el tapete en una superficie plana.

#2

El árbitro gira la ruleta y formula preguntas.

#3

Los jugadores responden y colocan la extremidad indicada en el ícono correcto.

#4

Gana quien acierte más y mantenga el equilibrio.

Ejercicio #1

- Riesgo de infección por líquidos contaminados
- Uso de barreras para evitar contacto con sangre o líquidos corporales
- Higiene estricta para prevenir dispersión de agentes externos.
- Material de un solo uso o esterilizado.

Respuesta: Peligro Biológico

Ejercicio #2

- Depende de las condiciones de la zona, instalaciones o áreas de trabajo.
- Orden, aseo, señalización y mantenimiento son clave.
- Afecta seguridad, bienestar y productividad.
- Cambiar señales de advertencia regularmente para mantener su efectividad.

Respuesta: Peligro Locativo

Ejercicio #3

- Causado por ruido, temperaturas extremas, vibración o radiación.
- Factores como temperatura, humedad y velocidad del aire influyen.
- Mala iluminación puede generar accidentes, fatiga visual y dolores de cabeza.
- Vibraciones aumentan el riesgo y dañan la salud.

Respuesta: Peligro Físico

Ejercicio #4

- Consecuencias graves como quemaduras, paro cardíaco o muerte.
- Contacto con corriente ocurre al tocar un elemento energizado.
- Riesgos: tetanización, asfixia y heridas internas.
- Una descarga fuerte puede causar heridas internas; evita mover a la víctima.

Respuesta: Peligro Eléctrico

Ejercicio #5

- Este peligro incluye factores físicos que causan lesiones por máquinas o materiales.
- Riesgos: aplastamiento, corte, atrapamiento e impacto.
- Variables: atrapamiento, corte, aplastamiento, proyección y punzonamiento.
- Lesiones: primer y segundo grado por contacto.

Respuesta: Peligro Mecánico



Mecánico



Eléctrico



Locativo



Físico



Biológico



Atínale a la SST

Métele un GOL a la Seguridad y Salud en el Trabajo



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Reforzar los conocimientos y conceptos sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (SST).

Fin del juego

Gana el equipo que acierte el mayor número de preguntas y obtenga el mayor porcentaje.

Materiales

- 1 ábaco abierto.
- 12 aros.
- 21 cartas.



Reglas del juego:

- Para poder iniciar el juego, un integrante de cada equipo elegirá a la suerte qué equipo comienza.
- Si el jugador responde y acierta correctamente, se le otorgará 5 puntos al equipo.
- Responder en voz alta la pregunta. No cuenta el punto si no atina la respuesta.
- Solo hay un intento por cada pregunta.

INSTRUCCIONES



#1

Conformar dos equipos, cada uno de la misma cantidad de integrantes.

#2

Un jugador por equipo podrá sacar una carta al azar para iniciar el juego.

#3

El jugador deberá responder la pregunta de opción múltiple del SG-SST que está en la carta, lanzando un aro en la letra que cree la correcta. Si no responde o no atina, no suma el punto.


1.

Indica correctamente las partes de un extintor:

- A. Válvula de salida, manómetro, tubo de sifón
- B. Husillo, apoyo en placa fija, tolva
- C. Prénsatelas, caña, adaptador
- D. Tornillo de contacto, anilla de seguridad, manguera
- E. Todas las anteriores

Respuesta: A

2.

Un trabajador se cayó de la escalera y aterrizó de cabeza, no se levanta y se queja de dolor de cuello; usted:

- A. Lo deja acostado, le inmoviliza el cuello con lo que tenga a la mano y le pide a otra persona que llame una ambulancia.
- B. Improvisa una camilla con alguna manta, sus compañeros lo ayudan a subirlo a un auto y lo llevan al médico.
- C. Abrazo al afectado, le da un masaje en el cuello y los hombros con presiones suaves hasta que se calme, y lo lleva al médico.

Respuesta: A

3.

¿Por qué es importante la señalización en nuestra área de trabajo?

- A. La señalización puede ser utilizada como medida correctiva o preventiva del ambiente laboral.
- B. La señalización es una herramienta extremadamente útil y puede evitar accidentes.
- C. Son símbolo de seguridad, advertencia o cualquier otro aviso de seguridad e higiene.
- D. Todas las anteriores

Respuesta: D

4.

En preparación para una emergencia, los empleados deben familiarizarse con:

- A. Equipos de emergencia
- B. Salidas y rutas de evacuación
- C. Refugios para tormentas
- D. Lugares de reunión designados por la empresa
- E. Todas las anteriores

Respuesta: E

5.

Ante un accidente, la actitud correcta es:

- A. Llamar al 112 y socorrer a los lesionados.
- B. Actuar el sistema de emergencia: proteger, avisar, socorrer.
- C. Pedir ayuda, llamar al 112 y socorrer a los accidentados.
- D. Ninguna de las anteriores.

Respuesta: B

6.

Un factor de riesgo es:

- A. La existencia de un accidente o enfermedad profesional que se produce como consecuencia directa del trabajo.
- B. La existencia de elementos, fenómenos, ambientes y acciones humanas que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños materiales.

Respuesta: B

7.

La guía para la identificación de peligros y valoración del riesgo es:

- A. NTC-14.
- B. 1072 de 2015
- C. GTC-45

Respuesta: C

8.

¿Qué es la vigilancia epidemiológica de la salud en el trabajo?

- A. Proteger la seguridad y salud de todos los trabajadores mediante la mejora del SG-SST
- B. Comprender la recopilación, el análisis, la interpretación y la difusión continuada y sistemática de datos a efectos de la prevención
- C. Establecer compromisos hacia la implementación del SG-SST para la gestión de riesgos laborales

Respuesta: B

9.

¿Quién debe suministrar los EPPs?

- A. El trabajador
- B. El empleador
- C. La ARL

Respuesta: B

10.

Ordene las responsabilidades de los trabajadores según el orden en el decreto 1072 de 2015:

1. Informar al empleador los peligros y riesgos en el trabajo.
2. Procurar el cuidado integral de la salud.
3. Cumplir con las normas, reglamentos e instrucciones del SST.
4. Información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.

- A. 1,2,3,4
- B. 2,4,3,1
- C. 2,3,4,1

Respuesta: B

11.

Ordene las primeras entidades adscritas al Ministerio de Trabajo de acuerdo al decreto 1072 de 2015; ordénalas:

1. Unidad administrativa especial de organizaciones solidarias
2. Superintendencia del subsidio familiar
3. Unidad administrativa especial 'Servicio Público de Empleo'
4. SENA

- A. 4,1,3,2
- B. 2,4,3,1
- C. 4,3,1,2

Respuesta: A

12.

Ordene el ciclo de mejora continua en orden:

1. Actuar
2. Planear
3. Hacer
4. Verificar

- A. 1,4,3,2
- B. 2,4,3,1
- C. 1,3,4,2

Respuesta: C

13.

El decreto 1072 de 2015 compila todas las normas que reglamentan el trabajo y que antes estaban dispersas:

- A. Verdadero
- B. Falso

Respuesta: A

14.

¿El decreto 1072 incluye un método?

- A. Verdadero
- B. Falso

Respuesta: A

15.

¿Qué es lo más importante del decreto 1072 de 2015?

- A. Que tiene tres libros
- B. Que regula el sistema de gestión y salud en el trabajo
- C. Nada importante
- D. Ayuda a la mejora continua

Respuesta: B

16.

¿Cuáles son los tipos de indicadores de evaluación según el decreto 1072 de 2015?

- A. Indicador de base, de desarrollo y de resultados
- B. Indicador de investigación, de proceso y de resultados
- C. Indicador de organización, de juicio y de resultados

Respuesta: C

17.

Uno de los principios de bioseguridad es:

- A. Universalidad
- B. Firma de permisos TAR
- C. Rigurosidad científica

Respuesta: A

18.

¿Quién vigila que se cumpla el SST?

- A. ARL
- B. Ministerio de Trabajo
- C. Gobierno Nacional
- D. ARL direcciones territoriales mintrabajo

Respuesta: D

19.

¿A partir de cuántos trabajadores se debe implementar el SG-SST?

- A. 10 trabajadores
- B. 1 trabajador
- C. Depende del riesgo

Respuesta: B

20.

¿Quiénes firman las políticas del SG-SST?

- A. Profesional en SST
- B. Representante legal
- C. Jefe inmediato de la empresa
- D. Persona con curso de 50 horas

Respuesta: B

21.

¿Cuál es la resolución que regula las investigaciones de accidentes de trabajo?

- A. 1409 de 2012
- B. 1072 de 2015
- C. 0312 de 2019
- D. 1401 de 2007

Respuesta: D

Apúntale al Trabajo Seguro



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
Indefinido.



Objetivo

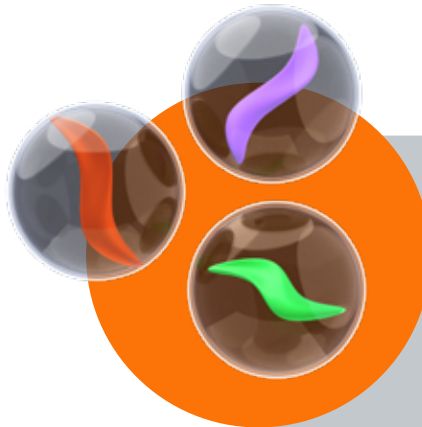
Mejorar las competencias conceptuales de las profesiones de alto riesgo, con el fin de identificar los diferentes riesgos de cada una. Debido a la naturaleza de sus actividades, que implican mayor exposición o intensidad, pueden causar accidentes laborales severos o mortales.

Materiales

- 1 tablero con 5 túneles
- 1 canica grande
- 1 brochure informativo con preguntas

Fin del juego

Gana la persona que obtenga el mayor número de puntaje.



Reglas:

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

INSTRUCCIONES



#1

Se realiza una pregunta al participante relacionada a las diferentes profesiones de alto riesgo.

#2

El participante responderá lanzando la canica al túnel con la profesión que cree ser la acertada; estas están dispuestas en el tablero.

#3

Si el participante acierta correctamente la pregunta y atina al túnel correcto, ganará 2 puntos.

Escaleras y serpientes del saber



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
Máximo 4.

Reglas del juego:

- Si la persona no responde correctamente, no puede avanzar a la siguiente casilla.
- Debes elegir una persona que esté encargada de manejar el tablero de preguntas. Ella será la encargada de realizarlas.
- El árbitro será quien pase las preguntas.
- En caso de empate, se deben realizar preguntas adicionales sobre las áreas del tablero.
- Si caes en una escalera y respondes bien la pregunta, tendrás la oportunidad de lanzar el dado nuevamente.
- El jugador puede recibir ayuda del grupo si la pregunta está relacionada con alguna área específica.
- Si caes en una serpiente y la respuesta es incorrecta, debes regresar a la casilla inicial y tendrás la opción de lanzar el dado nuevamente.

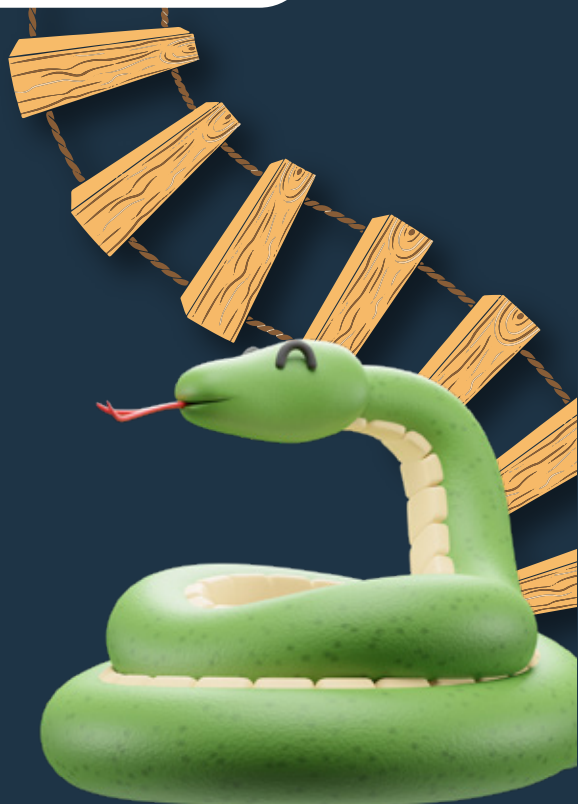
Instrucciones:

- Coloca el tapete en una superficie plana; si es en espacios exteriores, asegúrate de que no haya piedras, palos, nada afilado que pueda hacer daño al pisar.
- Todos los jugadores deben ubicarse en la casilla "INICIO". Antes de iniciar el juego, cada jugador debe lanzar el dado.
- El jugador que tenga un mayor puntaje en el dado será el primero en jugar. ¡Así vamos!
- El jugador con mayor puntaje vuelve a lanzar el dado y avanza el número de casillas correspondiente según el número lanzado.
- De acuerdo con la casilla en la que el jugador esté, deberá resolver la pregunta o acertijo indicado por el dado.
- Si el jugador cae en una serpiente o escalera, se avanza o retrocede de acuerdo con la indicación respectiva.

Fin del juego. Gana la persona que responda correctamente y logre llegar al primer lugar.

Preguntas y respuestas:

- 1 **Nombre 3 ejemplos de riesgo público**
(Atentado, atraco, secuestro)
- 2 **¿Qué significan las siglas PHVA?**
(Planificar, Hacer, Verificar, Actuar)
- 3 **¿Qué no es un efecto que sufren los trabajadores en un accidente de origen eléctrico?**
(Fatiga)
- 4 **¿Qué significan las siglas COPASST?**
(Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo)
- 5 **¿Qué significan las siglas GTC?**
(Guía Técnica Colombiana)
- 6 **¿Cuál es la resolución que regula las investigaciones de accidente de trabajo?**
(Resolución 1401 del 2007)
- 7 **¿Qué es una señal de paso peatonal en una estrategia de seguridad vial?**
(Un aviso que orienta a los peatones)
- 8 **Nombre una parte de la infraestructura por la que un peatón debe transitar.**
(Andén)
- 9 **Nombre 2 ámbitos en los cuales actúa la Resolución 4502 del 2012 del SG-SST**
(Actividades de promoción y prevención en las empresas)



- 10 **¿Cuál es la definición de accidentalidad laboral según la norma laboral colombiana?**
(Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo)
- 11 **¿Cuál es la última actualización normativa sobre los estándares mínimos?**
(Resolución 0312 de 2019)
- 12 **Nombre un riesgo mecánico.**
(Atrapamiento, impacto, proyección)
- 13 **¿Qué es un riesgo de condiciones de seguridad?**
(Riesgo de cualquier evento que pueda generar daño que afecte la integridad de los trabajadores o los bienes de la empresa)
- 14 **¿Qué es movimiento repetitivo?**
(Movimientos continuos manteniendo una misma posición que generan fatiga muscular, dislocación, desgarros, entre otros)
- 15 **Nombre un riesgo físico.**
(Temperatura extrema, radiación, iluminación, ruido)
- 16 **¿Qué significan las siglas EPP?**
(Equipo de protección personal)
- 17 **¿Qué es parafina?**
(Sustancia sólida de origen vegetal o animal utilizada en la industria)
- 18 **Nombre un riesgo biológico.**
(Bacterias, virus, hongos, parásitos)
- 19 **¿Qué es el bienestar?**
(Capacidad del efecto de bienestar y satisfacción física, social, etc. en la organización)

Caja de Seguridad



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Materiales

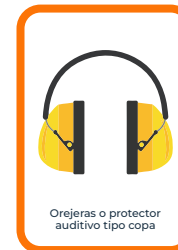
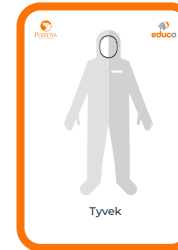
- 1 caja
- 15 cartas (elementos de protección personal)
- 1 venda
- 1 cronómetro

Objetivo

Identificar los elementos de protección personal.

Instrucciones

Identificar y relacionar los elementos de protección en Seguridad y Salud en el Trabajo correspondientes a cada sector económico.



Picto parejas



Tipo de juego:
Gran escala.



Nivel de dificultad:
Nivel medio.



Participantes:
Indefinido.

Objetivo

Generar recordación y asociación gráfica utilizando los pictogramas referentes a SST, aplicándolos en actividades de manera práctica, creativa y con trabajo en equipo.

Fin del juego

El primer equipo que logre armar todos los 8 pictogramas gana.

Materiales

- 9 rompecabezas (para 2 grupos)
- 2 mesas (1 para cada grupo)



Reglas:

1. Cada jugador tendrá 1 minuto para intentar armar el rompecabezas.
2. Debe haber una persona (árbitro) encargada de manejar el cronómetro; esta será quien delegue el turno a cada participante.
3. El árbitro será quien controle el tiempo y, con la palabra "PCTO-TIEMPO", indicará el cambio de jugador por turno.
4. El juego terminará hasta que se armen los 9 pictogramas (rompecabezas) completamente; en caso de no haber terminado, se continúa con el mismo orden de turnos.



INSTRUCCIONES



#1

Ubicar, por equipo, un rompecabezas desarmado en dos mesas.

#2

Los participantes deben dividirse en dos equipos

#3

A cada integrante se le asignará un minuto para armar el rompecabezas de forma alternada.

#4

Al terminar el minuto, el árbitro deberá anunciar el cambio de jugador diciendo "PCTO-TIEMPO".

Mínimos

Objetivo

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

Instrucciones

- 1 El árbitro selecciona la temática.
- 2 Los participantes deben dividirse en dos equipos. A cada integrante se le asignará 1 minuto para armar el rompecabezas de manera individual.
- 3 Al terminar el minuto, el árbitro dirá "PIC-TO-TIEMPO", dando paso al siguiente jugador.



Tipo de juego:
Gran escala.



Nivel de dificultad:
Nivel fácil.



Participantes:
De 3 a 6 jugadores.

Materiales

- 1 baraja de 62 cartas:
- 6 cartas de Criterio
 - 6 cartas de Valoración
 - 14 cartas de Acción
 - 6 cartas de Devolución
 - 6 cartas de Bloque
 - 6 cartas de (-2)
 - 6 cartas de (+3)





Reglas

1. Las cartas que se lanzan para continuar el juego deben corresponder a la misma línea de plan de mejora. Si no se sigue la instrucción en el turno, se colocan 2 cartas más para ese jugador.
2. Quien pone una carta incorrecta, debe tomarla y, además, recibe una carta de pena.
3. Carta "Devolución": con esta carta, se cambia el sentido del juego. Si se ha jugado por la izquierda, se pasa a la derecha y viceversa. La carta solo se puede "superponer" a un carta con el color correspondiente o en una carta de intermisión Mínimos.
4. Carta de bloqueo: después de poner esta carta, el siguiente jugador se "salta". La carta solo se puede "superponer" en una carta con color correspondiente o en una carta de intermisión Mínimos.
5. Carta "Toma tres": cuando se pone esta carta, el siguiente jugador debe tomar tres cartas y pierde turno. Solo se puede poner en una carta con el color correspondiente.
6. Cartas negras: quedan dos en este stack. El jugador que las tenga será el único que las puede esclarecer con la última carta.

Fin del juego:

Gana el primer equipo/jugador que logre deshacerse de todas sus cartas.

¿Qué debes tener en cuenta?

Si el puntaje obtenido es menor al 60%:

1. Valoración: crítico

2. Acción:

- Realizar y tener a disposición del Ministerio del Trabajo un Plan de Mejoramiento de inmediato.
- Enviar a la respectiva Administradora de Riesgos Laborales a la que se encuentre afiliada la empresa o contratante, un reporte de avances en el término máximo de tres (3) meses después de realizada la autoevaluación de estándares mínimos.
- Realizar un seguimiento anual y plan de visita a la empresa con valoración crítica, por parte del Ministerio del Trabajo.

Si el puntaje obtenido está entre el 61% y 85%:

1. Valoración:

moderadamente aceptable

2. Acción:

- Realizar y tener a disposición del Ministerio del Trabajo un Plan de Mejoramiento.
- Enviar a la Administradora de Riesgos Laborales un reporte de avances en el término máximo de seis (6) meses después de realizada la autoevaluación de estándares mínimos.
- Plan de visita por parte del Ministerio del Trabajo.

Si el puntaje obtenido es mayor o igual a 86%:

1. Valoración: aceptable

2. Acción:

- Mantener la calificación y evidencias a disposición del Ministerio del Trabajo.
- Incluir en el Plan Anual de Trabajo las mejoras detectadas.

Adivina quién soy



Tipo de juego:
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
Indefinido.

Objetivo

Reconocer y generar, mediante una actividad lúdica, el compromiso y la prevención en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Fin del juego

El juego finaliza cuando todos los jugadores hayan participado.

Materiales

- 6 bandas con velcro.
- 20 mini-tableros de tela.
- 2 marcadores.

Reglas

1. El jugador que vea la anotación de su compañero será penalizado por 10 minutos.
2. Cada participante tendrá 1 minuto para adivinar la palabra.
3. Se designará una persona llamada árbitro para que lleve el tiempo.

Instrucciones

1. **Paso 1:** varios participantes deben situarse en círculo; el árbitro asignará un tema.
2. **Paso 2:** cada participante debe escribir, en un mini tablero, el nombre de su personaje, profesión y/o episodio sugerido por el árbitro.
3. **Paso 3:** cuando todos tengan escrito el personaje, deberán pegarlo en la frente del compañero que tengan situado a su derecha.
4. **Paso 4:** entre todos deberán elegir a un jugador para formular las preguntas y tratar de descubrir el personaje que tiene en la frente.
5. **Paso 5:** las respuestas deben ser del tipo "sí" o "no". Por ejemplo: ¿soy un personaje de dibujos animados? Si la respuesta es "sí", el jugador podrá continuar preguntando hasta que falle. En caso de responder "no", el turno pasará al siguiente compañero.

Personaje

¡Adivina
QUIÉN SOY!



5Fut-10

Objetivo

Aprender cómo implementar el Artículo 3 de la Resolución 0312 de 2019 para empresas con clasificación del riesgo I, II o III que cuenten con 10 o menos trabajadores.

Instrucciones

1. Si la pelota sale de la cancha y toca el suelo, el árbitro botará el balón al azar sobre la cancha, y el juego se reanudará desde el lugar donde caiga.
2. Cuando el juego está en marcha, está prohibido utilizar las manos dentro del campo de juego.
3. El partido tendrá una duración de 5 minutos. El equipo que anote 2 goles y responda las preguntas correspondientes será el ganador. Si el partido termina en empate al final de los 5 minutos, ambos equipos serán declarados ganadores.



Tipo de juego:
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
De 3 a 6 jugadores.

Materiales

1. Una cancha de mini-fútbol de 70 cm x 50 cm.
2. Una pelota de goma.
3. Un tablero de instrucciones y preguntas.

Materiales

Paso 1: encuentra a tu pareja.

Paso 2: antes de comenzar el juego, tira una moneda al aire. El equipo que gane elige el lado de la mesa o el primer servicio.

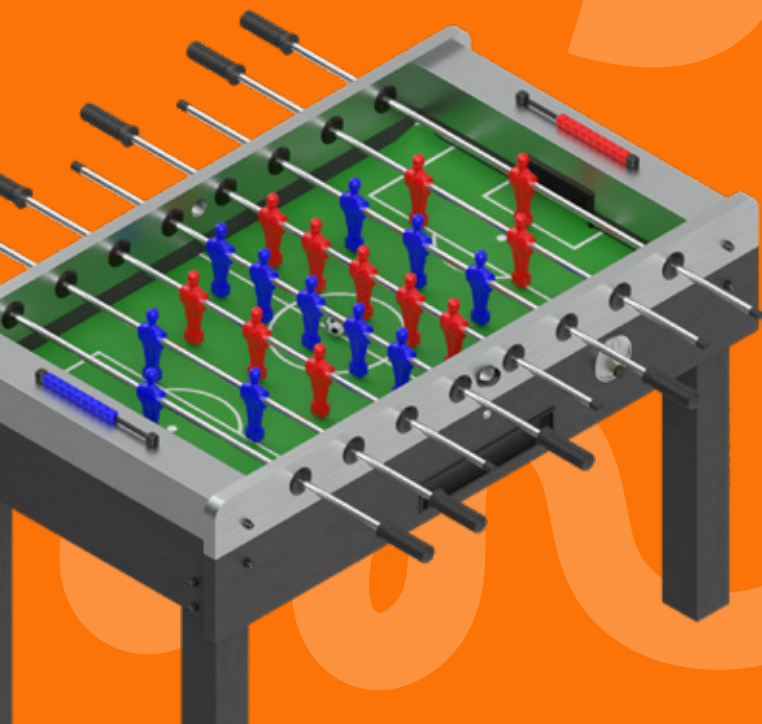
Paso 3: cada jugador debe ubicarse detrás de los arcos del Fut10 que le corresponda.

Paso 4: el juego comienza oficialmente cuando el árbitro pone la bola en el campo."

Paso 5: debes mover las manijas con el objetivo de evitar que te marquen un gol. Debes ser más ágil y buscar anotar en el arco contrario.

Paso 6: el jugador que anote un gol deberá responder una pregunta, demostrando sus conocimientos sobre los estándares mínimos de Fut10."

Fin del juego. El jugador que responda correctamente 2 preguntas será el ganador.



¿La Resolución 0312 de 2019 derogó a la Resolución 1111 de 2017?

- ☒ **A Verdadero**
- ☐ **B Falso**

¿Qué ley define enfermedad laboral?

- ☒ **A Ley 1562 de 2014**
- ☐ **B Ley 100 de 1993**
- ☐ **C Decreto 1467 de 2012**

¿Cuál es el tiempo para reportar el accidente laboral?

- ☒ **A 24 horas hábiles**
- ☐ **B 72 horas hábiles**
- ☐ **C 48 horas hábiles**

¿Cómo se genera el riesgo bio-mecánico?

- ☒ **A Posturas intermedias**
- ☐ **B Todas las anteriores**
- ☐ **C Manejo de químicos**

La caldera de una fábrica explota sin que haya heridos

- ☒ **A Accidente común**
- ☐ **B Incidente**
- ☐ **C Accidente de trabajo**

Según la OMS, la salud es

- ☒ **A La ausencia de afecciones o enfermedades**
- ☐ **B El estado de bienestar físico, psíquico y social**
- ☐ **C La ausencia de incapacidades**

Son daños derivados del trabajo

- ☒ **A Sólo el accidente de trabajo y la enfermedad profesional.**
- ☐ **B Las enfermedades comunes**
- ☐ **C Ninguna es correcta.**

¿Qué piensas cuando vez el logo de Positiva Educa?

- ☒ **A Un cerebro**
- ☐ **B Espiral de conocimiento**
- ☐ **C Mente abierta**

¿Por qué son importantes las evaluaciones médicas ocupacionales?

- ☒ **(Para determinar los peligros y riesgos a los cuales está expuesto el trabajador)**

¿Cuál es el objetivo de la Guía Técnica Colombiana GTC 45?

- ☒ **A Identificar peligros y valorar los riesgos en S.O.**
- ☐ **B Identificar los riesgos y valorar peligros en S.O.**
- ☐ **C Valorar los recursos en S.O.**

Vías de penetración de sustancias peligrosas al organismo:

- ☒ **A Contacto directo o indirecto**
- ☐ **B Parental, dérmica, inhalación**
- ☐ **C Dérmica, parenteral, inhalación, ingestión.**

Actividad que forma parte de un proceso de la organización, planificado y estandarizado.

- ☒ **A Actividad no rutinaria**
- ☐ **B Actividad rutinaria**
- ☐ **C Proceso**

El estado de bienestar físico, mental y social, está relacionado con:

- ☒ **A Trabajo**
- ☐ **B Salud**
- ☐ **C Seguridad**

Las señales de seguridad pueden ser ... 20 sec.

- ☒ **A Acústicas**
- ☐ **B Gestuales**
- ☐ **C Todo lo anterior es correcto**

La ergonomía es:

- ☒ **A Adaptar el trabajo a la persona**
- ☐ **B Adaptar la persona al trabajo**
- ☐ **C Adaptar el trabajo a la empresa**

Son obligaciones del trabajador:

- ☒ **A Adoptar medidas de seguridad e higiene**
- ☐ **B Establecer medidas de emergencia**
- ☐ **C Evaluar los riesgos existentes de la empresa**

Girando girando, la norma se va aplicando



Tipo de juego:
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
Indefinido.

Instrucciones

Paso 1: los jugadores se organizan por turnos.

Paso 2: un participante del juego dará inicio girando la pirinola.

Paso 3: el jugador debe realizar la acción indicada en la cara superior de la pirinola.

Paso 4: en caso de caer en las caras #2 (todos toman carta) o #3 (toma una carta), debe escoger una carta de la baraja.

Paso 5: el participante deberá responder las preguntas.

Objetivo

Fortalecer los conocimientos sobre los estándares mínimos para empresas de más de 50 trabajadores clasificados con riesgo I, II, III, IV o V y de 50 o menos con riesgo IV o V, constituidos en la Resolución 0312, según el Artículo 16.

Fin del juego

El juego finaliza cuando todos los participantes hayan jugado.

Materiales

- 1 pirinola
- 21 cartas

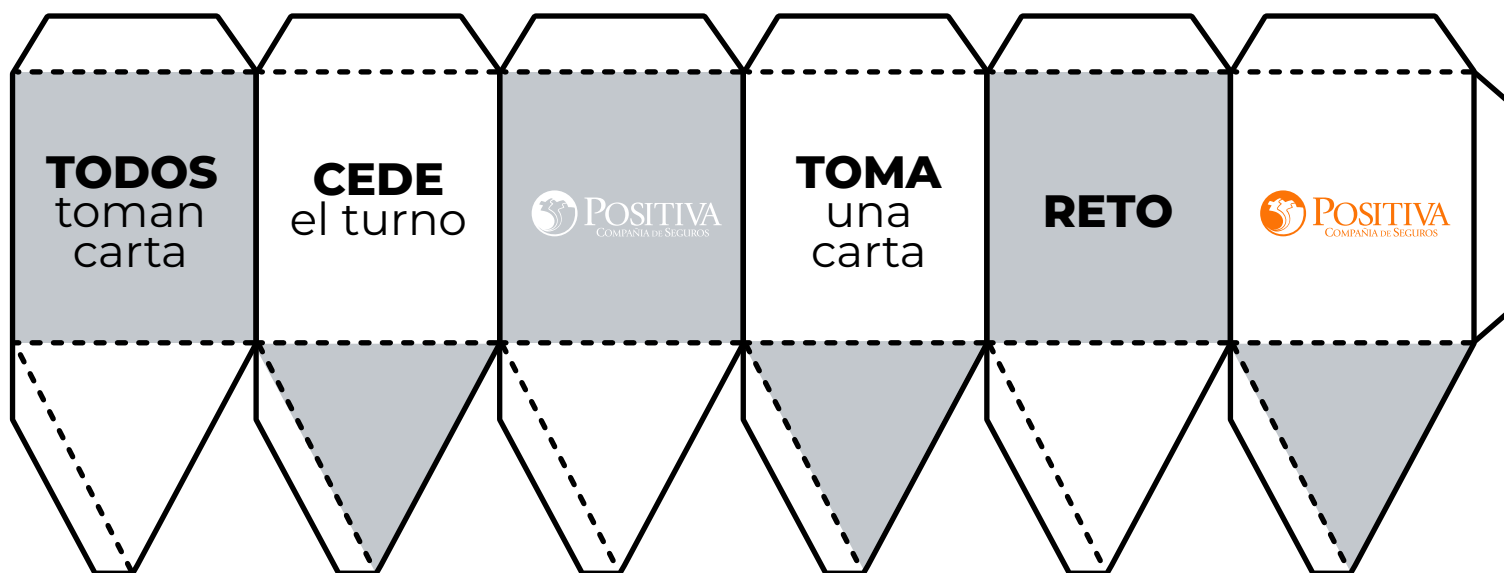
Reglas

1. El orden para empezar y girar la pirinola se define haciendo una dinámica organizada por la persona que conduce el juego.
2. El jugador deberá responder correctamente la pregunta; de lo contrario, perderá.
3. En caso de que la pirinola pare en la opción "Ejecutar el reto", la persona deberá dirigir la pausa activa.





¡Pegar!



¡Recorta y crea tu propia **pirinola Positiva!**

Fases del triángulo

Objetivo

Fortalecer la integración y los conocimientos de la Resolución 0312 del 2019, Artículo 25, con respecto a las fases de adecuación, transición y aplicación para la implementación del SG-SST con estándares mínimos.

Instrucciones

Paso 1: el árbitro dispondrá de las preguntas, figuras y del tablero.

Paso 2: se dividirán en dos equipos de tres personas y se entregarán 10 fichas por equipo.

Paso 3: un jugador de cada equipo debe estar atento a la pregunta indicada por el árbitro.

Paso 4: el árbitro leerá la pregunta dando inicio al juego, donde un jugador buscará la respuesta que cree correcta y la llevará lo más pronto posible al tablero; esta debe coincidir.

Paso 5: cuando llegue, el jugador dará paso al siguiente participante de su equipo, continuando así con la misma dinámica.

Materiales

1. Tablero cuadrado de 1 metro por 70 cm en cartón.
2. Tres metros de velcro.
3. 20 triángulos de cartón de 20 cm por 20 cm.
4. 2 mesas.



Tipo de juego:
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
6 personas.

Reglas

1. Deberán ubicar las fichas triangulares encima de una mesa.
2. Para que cada jugador inicie su juego, el jugador anterior debe haber llegado al punto de inicio.
3. Las mesas deben estar ubicadas a 3 metros de distancia del tablero.
4. Debe haber una persona que será el encargado de manejar el tablero de preguntas; este será quien delegaremos como árbitro.
5. El equipo no podrá pasar el punto de inicio para ayudar a su compañero.
6. El árbitro será quien escoja las preguntas. ¿Identifique la ficha correspondiente a la fase # (1, 2, 3, 4 o 5)? ¿Identifique la fecha de implementación correspondiente a la fase # (1, 2, 3, 4 o 5)?



Apúntale al indicador



Tipo de juego:
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
Máximo 6.

Objetivo

Establecer y entender la importancia del registro de los hechos que afectan la salud y el bienestar de los trabajadores, teniendo en cuenta la relación entre una situación planteada y un indicador de SST, según lo estipulado en la Resolución 0312 de 2019, Artículo 30 – campo de aplicación.

Reglas

1. Dardo lanzado, dardo contado.
2. No se pueden retirar los dardos hasta finalizar el tercer lanzamiento.
3. Solo se cuentan los dardos que permanecen en su lugar hasta el final de los lanzamientos.
4. El jugador tendrá 40 segundos para dar su respuesta y hacer el lanzamiento.
5. Si la respuesta es correcta y apunta al indicador adecuado, se obtienen los puntos que indica la diana.
6. Si la respuesta no es correcta, no se obtienen puntos.

Materiales

1. Un tablero.
2. 12 dardos.



Instrucciones

Paso 1: formar 2 grupos con X cantidad de personas.

Paso 2: un integrante de cada grupo leerá la tabla de casos (cada equipo tendrá 3 casos).

Paso 3: el equipo discutirá y decidirá cuál es la respuesta correcta a la pregunta o situación.

Paso 4: el jugador se colocará en el punto de tiro, a un mínimo de 2 metros de distancia.

Paso 5: lanzará el dardo al tablero, apuntando a la respuesta que crea correcta.

El tablero tiene las siguientes opciones:

- Frecuencia de la accidentalidad.
- Severidad de la accidentalidad.
- Proporción de accidentes de trabajo mortales.
- Prevalencia de la enfermedad laboral.
- Incidencia de la enfermedad laboral.
- Ausentismo por causa médica.

Cada indicador tiene un valor de 10 puntos.



El nuevo coordinador de SST ingresó a la empresa textil ECOMODA y constató que en el primer semestre del año ocurrieron más de 60 accidentes relacionados con el uso de máquinas de coser, lesiones con herramientas y equipos, atrapamientos, pinchazos, cortes y aplastamientos.

FRECUENCIA DE ACCIDENTALIDAD

En la empresa XXX, por cada 3946 horas-hombre trabajadas se pierden 9725,4 días por cada 200 mil horas-hombre trabajadas debido a accidentes.

SEVERIDAD DE ACCIDENTALIDAD

En Colombia, en la última década, han fallecido cerca de mil personas en más de 700 emergencias registradas en operaciones mineras, tanto legales como ilegales.

PROPORCIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO MORTALES

Según el Ministerio de Trabajo, las enfermedades laborales más comunes en Colombia en un año son: Síndrome del túnel carpiano, Síndrome de manguito rotador, Epicondilitis lateral, Epicondilitis media y Trastorno de disco lumbar, entre otras.

PREVALENCIA DE ENFERMEDAD LABORAL

En 2017, la empresa Patito Feo registró 6 nuevos casos de enfermedades laborales, que afectaron principalmente a los operarios que manipulaban máquinas de coser debido a movimientos repetitivos y la falta de pausas activas.

INCIDENCIA DE ENFERMEDAD LABORAL

Juanito comenzó a sentir dolor y hormigueo en su mano derecha la semana pasada. Tras varios días con estos síntomas, decidió acudir al médico, donde fue diagnosticado con síndrome del túnel carpiano y se le otorgó una incapacidad de 3 días.

AUSENTISMO POR CAUSA MÉDICA

Durante el periodo de enero a diciembre de 2017, se registraron 71 accidentes mortales por accidentes de tráfico, causados por microsueños, fallas mecánicas, imprudencia vial, exceso de velocidad y el no respeto a la señalización.

PROPORCIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO MORTALES

Hace diez años, un panadero que trabajaba en contacto constante con harina de trigo comenzó a notar problemas respiratorios, que disminuían durante sus descansos y vacaciones. Después de varios exámenes, se le diagnosticó asma laboral por exposición a harina de trigo.

PREVALENCIA DE LA ENFERMEDAD LABORAL

Una secretaria de presidencia presentó parálisis facial, diagnosticada como una enfermedad causada por estrés laboral y carga mental, lo que le generó una incapacidad médica de 28 días.

AUSENTISMO POR CAUSA MÉDICA

En enero de 2018, en la empresa Pollo, ocurrieron dos accidentes laborales: el primero causó 8 días de incapacidad y el segundo, 12 días, pero también resultó en la amputación de la falange media y distal del tercer dedo de la mano derecha, con una incapacidad de 150 días.

SEVERIDAD DE LA ACCIDENTALIDAD

En la empresa Sandi y Asociados Ltda., una empleada fue hospitalizada varios días debido a una nueva enfermedad diagnosticada como síndrome de fatiga crónica, causada por un ritmo de trabajo excesivo de 20 horas y la falta de descanso adecuado.

INCIDENCIA DE ENFERMEDAD LABORAL

En la empresa Abogados Olarte Ltda., varios empleados han sufrido más de 25 accidentes en un periodo de 3 meses debido a la falta de un sistema de organización de cables, lo que ha incrementado los riesgos y accidentes.

FRECUENCIA DE LA ACCIDENTALIDAD



Rule riesgos



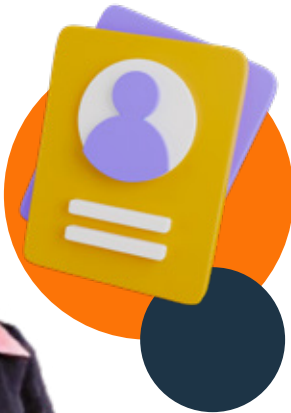
Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
2 grupos de 2 personas.



INSTRUCCIONES



- **Paso 1:** el árbitro comenzará el juego lanzando una moneda para decidir el inicio.
- **Paso 2:** el jugador número 1 del grupo 1 girará la ruleta.
- **Paso 3:** el jugador número 2 del grupo 1 deberá seleccionar las cartas que identifiquen el riesgo o la acción preventiva, según la situación indicada por la ruleta.

Fin del juego. Ganará el equipo que logre asociar correctamente el mayor número de situaciones en tres rondas.

Objetivo

Promover la identificación de riesgos laborales y acciones preventivas en el entorno laboral, fomentando la SST de forma dinámica.

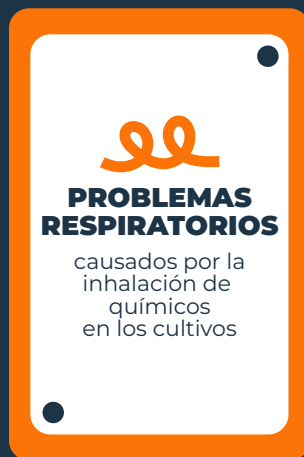
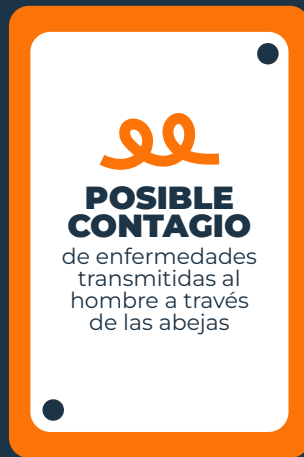
Materiales

1. Ruleta
2. 6 cartas de color azul (prevención).
3. 6 cartas de color rojo (riesgo).

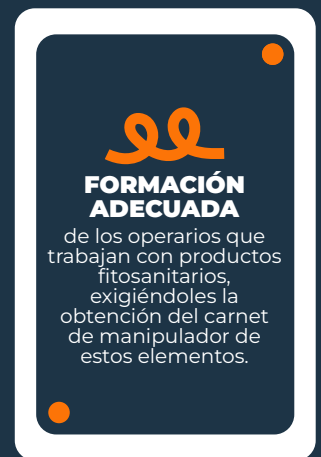
Reglas

1. Si un jugador selecciona la carta equivocada, ya sea de riesgo o acción preventiva, perderá 1 punto.
2. El jugador deberá elegir la carta de acuerdo con la situación que indique la ruleta, ya sea de riesgo o prevención.
3. Se cuenta con un minuto para asociar las cartas con la situación correspondiente.
4. Si el jugador elige la carta correcta de acuerdo con la situación indicada por la ruleta y dentro del tiempo establecido, ganará 5 puntos.
5. Cada grupo jugará 3 rondas.

Cartas acción de riesgo



Cartas acción preventiva



Identifica la falla

INSTRUCCIONES



Paso 1: los EPP deben estar colocados en un lugar visible para todos los jugadores.

Paso 2: el árbitro dará inicio al juego, otorgando un minuto a los participantes para que ubiquen los elementos de protección en el tablero.

Paso 3: cada jugador deberá colocar la mayor cantidad posible de elementos de protección en las situaciones de riesgo dentro del tiempo asignado de 60 segundos.

Tipo de juego:
Gran escala.

Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Promover el conocimiento sobre los elementos de protección personal (EPP) en situaciones de riesgo.

Materiales

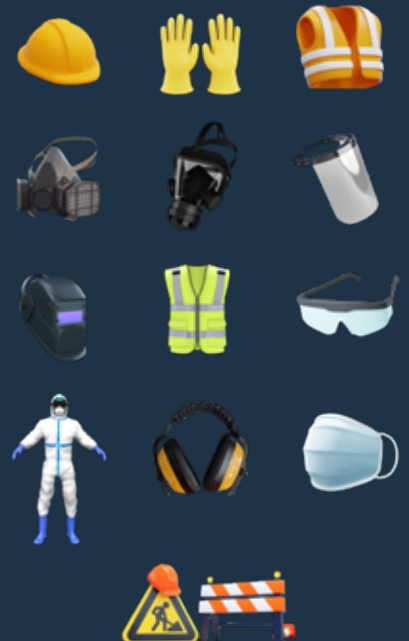
- Tablero con situaciones de riesgo.
- Cartas o fichas de EPP.
- Cronómetro.
- Fichas o marcadores para puntaje.

Reglas

- Si el jugador coloca el elemento en la posición incorrecta, perderá un punto.
- Por cada EPP correctamente ubicado, el jugador ganará 5 puntos.



Identificando LA FALLA



En los zapatos de



Tipo de juego:
Gran escala.



Nivel de dificultad:
Nivel medio.

Materiales

- 12 cartas de situaciones de enfermedades del sector minero.

Reglas

- Si el jugador no representa la situación de la carta que sacó, perderá.
- El equipo que está haciendo la representación deberá estar en silencio; si dice algo, será descalificado.
- Se tiene tres minutos para representar la situación de la carta.

Objetivo

Reconocer y comprender situaciones relacionadas con enfermedades en el sector minero.

Instrucciones

Paso 1: deberán conformar 2 equipos de 3 personas.

Paso 2: un integrante de cada equipo sacará una carta y según la gráfica deberá representar la situación; el jugador podrá apoyarse de sus compañeros para realizar este ejercicio.

Paso 3: gana dos puntos el equipo que adivine la situación representada por sus contrincantes; en el caso que el jugador lo represente de manera incorrecta, tendrá un minuto para cambiar de participante y representar adecuadamente el rol. Pasado este tiempo y en caso de no hacerlo correctamente, el equipo perderá un punto.

Fin del juego. Gana el equipo que acierte el mayor número de situaciones, en el tiempo establecido, sobre enfermedades del sector minero.



Vísteme



Tipo de juego:
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
2 personas.

Objetivo

Practicar el agradecimiento en nuestra vida. Vestir al personaje con el uniforme y equipo de protección personal (EPP) adecuadamente, promoviendo el uso correcto de medidas de seguridad en el trabajo.

Materiales

1. 2 muñecos magnéticos de madera.
2. 30 piezas de ropa magnética (siete uniformes).

INSTRUCCIONES



Paso 1: disponer de 2 muñecos y 30 fichas para vestir al personaje.

Paso 2: el árbitro decide qué uniforme tiene que vestir cada jugador.

Paso 3: cada participante tendrá simultáneamente un minuto para vestir completo a su personaje (uniforme y EPP).

Reglas

1. Cada participante tendrá un minuto para vestir a su personaje con el uniforme completo que le corresponda.
2. Si confunde las piezas de los uniformes, pierde.
3. Si el participante lo hace fuera del tiempo establecido, pierde.
4. Gana el jugador que vista correctamente y en el menor tiempo al personaje.



Armando conocimientos



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
2 personas.

Reglas

- El jugador tendrá 5 segundos para responder verdadero o falso, de lo contrario, cederá turno al contrincante para que responda.
- El jugador no podrá pedir ayuda. Si se derrumba la torre principal, pierde.
- Si el jugador responde incorrectamente, cederá su ficha al otro jugador y este continuará.

Materiales

30 tablitas de cubo con preguntas planteadas para la prevención de accidentes en el sector minero.

Objetivo

Impulsar el conocimiento sobre la prevención de riesgos y accidentes laborales en el sector minero, mediante preguntas rápidas y decisiones.

Instrucciones

Paso 1: ubicar las fichas boca abajo para mezclarlas y formar la torre.

Paso 2: se sorteará el inicio del juego con una moneda.

Paso 3: el jugador #1 tomará la primera ficha de arriba hacia abajo de la torre.

Paso 4: el jugador tendrá 5 segundos para responder verdadero o falso a la situación representada en la ficha

Paso 5: si el jugador responde correctamente, se queda con la ficha como punto para armar su torre y da paso al siguiente jugador.

Paso 6: si el jugador responde incorrectamente, cede la ficha al contrincante para darle oportunidad de responder.

Paso 7: el jugador #2 tomará la siguiente ficha en el mismo orden (de arriba hacia abajo).

Fin del juego. Gana el jugador que tenga más fichas cuando la torre se acabe.



¿Una de las situaciones más comunes de **riesgo de accidentalidad** en una mina son los derrumbes?

Verdadero

¿Los **riesgos de una mina** son explosivos, trabajo físico, ruido, vibraciones y polvo?

Verdadero

¿La deficiencia de **oxígeno en la mina** puede causar la muerte?

Verdadero

¿El **ruido excesivo** puede causar una enfermedad auditiva?

Verdadero

¿Los **golpes y contusiones** se entienden como una enfermedad?

Falso

¿La **enfermedad pulmonar** es a causa de no utilizar la careta correspondiente o de manera adecuada?

Verdadero

¿Cuál es la característica **más importante de un minero**? ¿La experiencia?

Verdadero

¿Los tipos de enfermedades que se presentan en una mina son **pulmonar, ocular y túnel carpiano**?

Falso

¿En una mina se presenta **exposición de gases de metano**?

Verdadero

¿El **glaucoma** es una enfermedad?

Verdadero

¿El polvo es el **elemento más indefenso** en una mina?

Falso

¿La mina más grande del mundo es la de **Chuquicamata**?

Verdadero

¿La enfermedad ocular es causada por la **poca iluminación** presente en la mina?

Verdadero

¿La **mina de sal** queda en Tabio?

Falso

¿La **intoxicación por plomo** es una de las mayores causas de mortalidad?

Falso

¿La enfermedad auditiva es causada por los **ruidos que se originan** dentro de la mina?

Verdadero

¿El **ruido excesivo** puede causar una enfermedad auditiva?

Verdadero

¿El **contacto de metal** con la piel puede causar una enfermedad?

Verdadero

La **enfermedad auditiva** es causada por no usar protección contra el ruido.

Verdadero

¿La **jornada laboral** en una mina puede ser de 9-10 horas?

Falso

¿Un agente biológico puede ser causado por **mordeduras, picaduras de insectos** o arácnidos?

Verdadero

¿Se puede adquirir un **agente biológico** en una mina?

Verdadero

¿Los **audífonos** sirven como protección contra el ruido?

Falso

Domina tu salud

Objetivo

Fomentar el conocimiento sobre la importancia de una alimentación saludable a través de la asociación de grupos alimenticios.

Reglas

1. Cada jugador recibe 5 fichas para empezar la ronda; si en la partida hay menos de 4 jugadores, las fichas restantes se guardan en donde están las sobrantes.
2. Inicia el jugador que tenga el par de energía: orden de mayor a menor (energía, vitamina, proteína y grasa).
3. A partir de ese momento, empieza el juego y cada participante colocará su ficha por turno.
4. Será expulsado el participante que tenga más fichas de las que se repartieron.
5. Es indispensable mantener las fichas ocultas a los demás participantes en todo momento.

Materiales

53 fichas de dominó.



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
5 personas.

Paso 1: los jugadores deberán colocar todas las fichas boca abajo y mezclarlas para que queden bien repartidas.

Paso 2: cada jugador deberá tomar 5 fichas, siendo el que las mezcló el último en recibirlas. Las que sobren, deben dejarse a un lado de la mesa y boca abajo, ya que se irán utilizando más adelante.

Paso 3: comienza la partida con el participante que tiene el mayor doble de pasta de energía. Si no hay un doble de pasta de energía, se determinará el inicio del juego en este orden: primero, el que tenga más energía de pasta; segundo, el que tenga más vitamina, fresa o brócoli; tercero, el que tenga más proteína (carne o similar); y último, el de más grasa y azúcares, como el helado.

Paso 4: junto a la primera ficha colocada, debe añadirse una de valor similar. Por ejemplo, si la primera ficha muestra pasta/pasta, a ambos lados debe colocarse una que en uno de sus lados tenga la ilustración de pasta, o que corresponda al mismo grupo alimenticio (energía). Los valores deben tocarse y coincidir siempre.

Paso 5: cuando le llegue el turno a un participante que no tenga ninguna ficha que coincida con las ilustraciones o palabras de estas abiertas en la mesa, tomará fichas de las que quedaron sin repartir. Debe tomar una por una hasta encontrar la ficha que puede colocar en la mesa.

Paso 6: si ya no quedan fichas para tomar y el jugador no tiene alguna que coincida, el turno salta al siguiente participante. Y así hasta que se pueda colocar.



Energía







Proteína







Vitaminas







Energía



Proteína



Vitaminas











Grasas/
azúcares









Grasas/
azúcares



Proteína





Vitaminas



Proteína

















Vitaminas



Vitaminas





Energía



Proteína



Proteína

Energía



Proteína



Proteína



Proteína



Grasas/
azúcares



Grasas/
azúcares



Energía



Vitaminas



Proteína



Proteína



Vitaminas



Grasas/
azúcares



Energía

Vitaminas



Vitaminas



Grasas/
azúcares



Grupos alimenticios

Grupo

Cereales
Frutas y verduras
Carnes y semillas
Grasas y azúcares

Aporte

Energía
Vitamina
Proteína
Grasas y azúcares

Ejemplo

Pasta - arroz
Fresa - brócoli
Carne - Pollo
Helado

Bingo de la prevención

Instrucciones

Paso 1: el bingo consta de una balotera con las 50 bolas que contienen la letra (E, D, U, C, A) y la situación de riesgo que puede ocurrir con el agua, el gas y la electricidad, en caso de no preverse.

Paso 2: el participante tendrá que ir tachando las situaciones en un cartón de 25 casillas, distribuidas en 5 filas y en 5 columnas.

Paso 3: la partida comienza cuando todos los participantes tengan su cartón y bolígrafo en mano.

Paso 4: una persona se encarga de girar el bombo; luego, deberá decir en voz alta la letra y la situación de la bola extraída.

Paso 5: los participantes que tengan la situación mencionada deberán tacharla en su cartón.

Paso 6: el jugador que tache las 5 situaciones de una línea debe decir "LÍNEA" (vertical, horizontal o diagonal) y será premiado con el premio que se haya destinado en este caso.

Paso 7: una vez se haya cantado "LÍNEA", el juego continúa. El jugador que vuelva a completar una fila con las 5 tendrá que decir "LÍNEA" nuevamente.

Fin del juego. El jugador que logre tachar todas las situaciones, tendrá que decir en voz alta "EDUCA" y recibir el premio mayor.



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
8 personas.

Objetivo

Reforzar los conocimientos sobre Seguridad y Salud en el Trabajo mediante una estrategia relacionada con el agua, el gas y la electricidad.

Materiales

1. 50 balotas.
2. 8 cartones.
3. Balotera.

Reglas

1. En el bingo se extraen al azar cada una de las balotas, el cual tiene la letra (E, D, U, C, A) y la situación de riesgo que puede ocurrir con el agua, el gas y la electricidad, en caso de no preverse.
2. Cada cartón tiene 25 situaciones.
3. Conforme a la extracción de las bolas al azar, los jugadores deben tachar las situaciones coincidentes de su cartón.



E



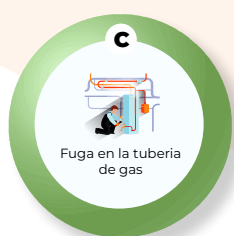
D



U

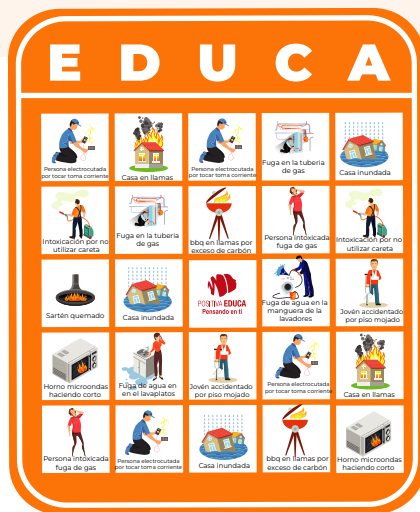
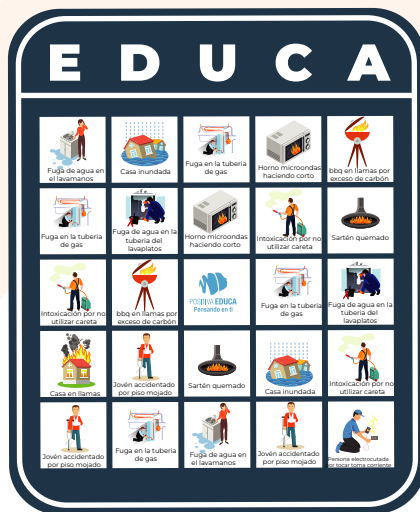
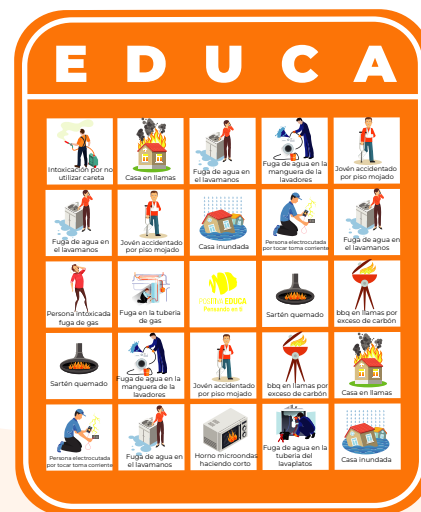
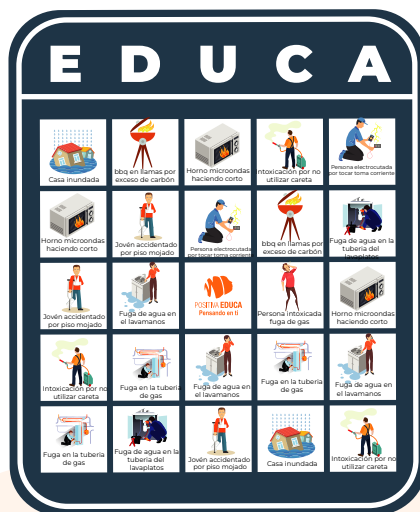
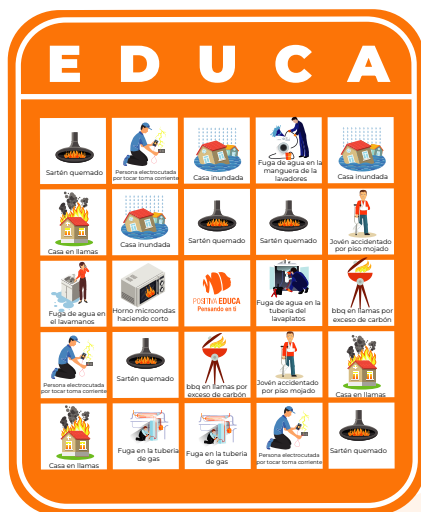
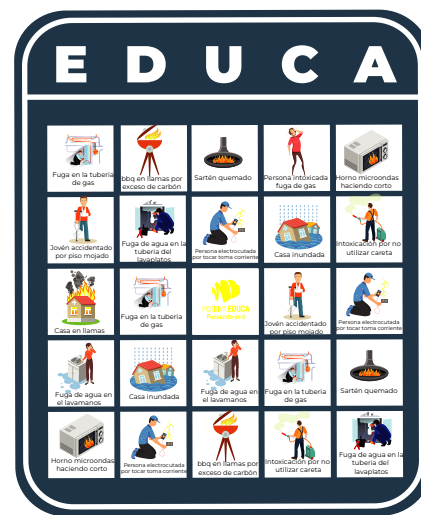
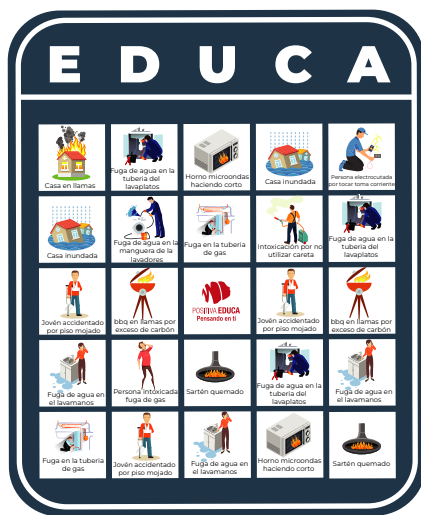


C



A





El mundo de los estándares



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
4 grupos de 3 personas

Objetivo

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

Materiales

1. 2 marcadores de diferente color.
2. 1 borrador de tablero.
3. 1 tablero de 1,30 m x 1,10 m.

Instrucciones

Paso 1: formar 2 equipos con integrantes de 2 personas.

Paso 2: cada participante tendrá un resaltador de diferente color.

Paso 3: los grupos tendrán 2 minutos máximo para buscar las palabras en el tablero.

Paso 4: cada equipo debe resaltar la palabra completa con el marcador.

Fin del juego. Gana el jugador que acumule el mayor número de puntos.

X K V Ó Í Ó Ü L H T J Á T R E C U R S O S
Q L P W Ü E E N O I C N E V E R P Í Q D E
J Ü S D S O W K W E Ú C P X Z A F C B U N
N B B S L S D B Í K O L J U H Ú V I B L T
O K H Í K I H W P M R Q É A É A Ñ D B A R
I U B M Y S R X I O Á F O O E Ü Ó Ñ L S E
C Ú Y E Ñ T A T H L L D K Q R Ñ F A Ó E G
A V E D L E E D Ó Ñ Ñ I Q Z K J U Z V D A
T B F I P M Ó Ñ H C M Ñ T Í N N A É G S E
N I V C P A T L Ü J Í Í Q I A Ü V Ú Ñ E P
E N H I T D V C Z Ñ J Ú Á N C Q I F C N P
M R S N G E C K F C Ó B A M Q A C S O O K
U D W A I G T C K W É L V V G O S M P I É
C I Ñ L Ú E P W S O P Ú F S É G Ú Í A C Ú
O U R A F S N C O N V I V E N C I A S I É
D D W B M T A W M Q T B Q Ó S L P D S D N
S P P O L I F A Ó I R Ó W A Z Q P M T N D
O I C R P O T F D Ó Ñ R Ñ N Ñ A M É P O S
A Ú D A F N O I C A T I C A P A C C M C K
Ó X A L C S E G U R I D A D S O C I A L C
L M Y Ü D Z R B T G Z N C Ü A U Ú Z D Ü K

Palabras

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



Contesta y ubica



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
4 personas.

Objetivo

Evaluar los conocimientos de los ciclos de implementación del SG-SST, según el Artículo 27 de la Resolución 0312 de 2019 y los ítems correspondientes a cada uno de los estándares.

Materiales

1. 32 monedas con los indicadores del ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar y Actuar).
2. pendón bolsillo.

Reglas

1. Si el participante inserta una moneda después de 3 minutos, no será contada.
2. Al finalizar los 3 minutos exactos y si el participante no alcanza a insertar la moneda, esa no será contada.

INSTRUCCIONES



Paso 1: formar dos equipos en cantidades iguales de personas.

Paso 2: a cada equipo se le entregarán 16 monedas correspondientes a los indicadores del ciclo PHVA.

Paso 3: cada equipo tiene 3 minutos para ubicar, según su criterio, las monedas en los bolsillos correspondientes a cada componente del ciclo PHVA.

Fin del juego. Gana el equipo que obtenga el mayor número de monedas acertadas.



Planear

Responsable del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.

Asignación de recursos para el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).

Afiliación al Sistema General de Riesgos Laborales.

Objetivos definidos, claros, medibles, cuantificables, con metas, documentados, revisados del SG-SST.

Afiliación al Sistema General de Riesgos Laborales.

Plan que identifica objetivos, metas, responsabilidad, recursos con cronograma y firmado.

Política del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST firmada, fechada y comunicada al COPASST.

Evaluación e identificación de prioridades.

Hacer

Metodología para la identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos.

Identificación de peligros con participación de todos los niveles de la empresa.

Se cuenta con el Plan de Prevención, Preparación y respuesta ante emergencias.

Brigada de prevención conformada, capacitada y dotada.

Descripción sociodemográfica.

Realización mediciones ambientales, químicos, físicos y biológicos.

Implementación de medidas de prevención y control frente a peligros/riesgos identificados.

Elaboración de procedimientos, instructivos, fichas, protocolos.

Verificar

Definición de Indicadores del SG-SST de acuerdo con las condiciones de la empresa.

La empresa adelanta auditoría por lo menos una vez al año.

Revisión anual de la alta dirección, resultados de la auditoría.

Planificación de auditorías con el COPASST.

Actuar

Definición de acciones preventivas y correctivas con base en resultados del SG-SST.

Acciones de mejora conforme a revisión de la alta dirección.

Acciones de mejora con base en investigaciones de accidentes de trabajo y enfermedades laborales.

Elaboración del plan de mejoramiento, implementación de medidas y acciones correctivas solicitadas por autoridades y ARL.

PLANEAR

HACER

VERIFICAR

ACTUAR

Rompecabezas



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
Indefinido.

Objetivo

Afianzar conocimientos sobre la prevención de accidentes en seguridad vial.

Materiales

1. Un rompecabezas de 70 fichas.

Reglas

1. Cada equipo tendrá un tiempo límite de 5 minutos para armar el rompecabezas.
2. El rompecabezas debe tener una totalidad de 64 fichas para poder jugar.

INSTRUCCIONES



Paso 1: formar 2 equipos, cada uno con 3 integrantes.
Paso 2: iniciará el equipo que acierte al lanzar una moneda.
Paso 3: cada equipo tendrá 5 minutos máximo para ubicar las piezas correctas, formando el rompecabezas según la imagen guía.

Fin del juego. Gana el equipo que arme el rompecabezas en el menor tiempo posible.



Laberinto SST



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
Indefinido.

Objetivo

Afianzar conocimientos sobre la prevención de cómo actuar frente a fenómenos naturales.

Materiales

1. Tablero ilustrado.
2. Pelota de goma.

Reglas

1. Una vez que la pelota salga del tablero, el jugador perderá la única oportunidad de participar.
2. Si la pelota de goma del jugador cae en algún hueco, perderá el turno, y volverá a empezar la partida.
3. La pelota de goma no podrá ser manipulada directamente con la mano.

INSTRUCCIONES

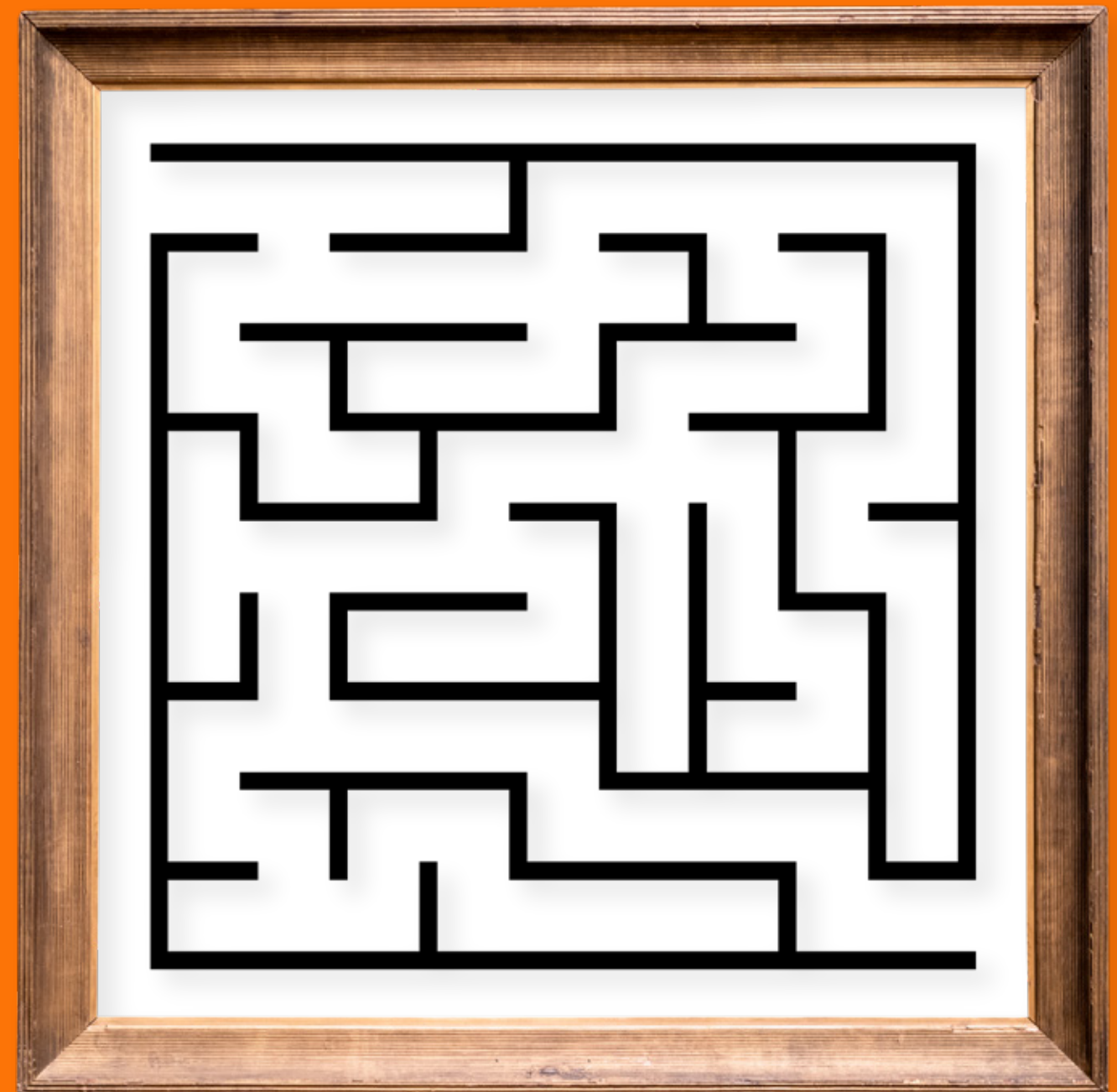


Paso 1: el jugador tomará el tablero e iniciará con una pelota de goma.

Paso 2: el jugador deberá dirigir el curso de la pelota de goma de acuerdo a las indicaciones que arroja el tablero.

Paso 3: siguiendo las indicaciones, podrá llegar a la meta esquivando los obstáculos.

Fin del juego. Gana el jugador que llegue a la meta en el menor tiempo.



Búsqueda vial



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
Indefinido.

Materiales

- 1 tablero ilustrado (búsqueda vial).
- 1 marcador.

Objetivo

Afianzar los conocimientos sobre la prevención de accidentes de la seguridad vial

Instrucciones

Paso 1: el jugador o los jugadores deben ubicarse frente al tablero con un marcador.

Paso 2: el tiempo límite es de 5 minutos.

Paso 3: el jugador debe identificar las 15 diferencias de peligros y/o riesgos cotidianos de seguridad vial.

Paso 4: cada peligro debe estar encerrado en un círculo.

Fin del juego. Gana el jugador que tenga el mayor número de peligros identificados en el tiempo establecido.



Hora feliz - rompecabezas 2D



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Materiales

- Rompecabezas 2D.
- Marcadores.

Instrucciones

Paso 1: formar 2 equipos de 4 personas

Paso 2: cada equipo se turnará el juego. Al lanzar una moneda al aire, se decidirá cuál iniciará el juego; el equipo que no esté jugando deberá tomar el tiempo del contrincante.

Paso 3: el jugador, en conjunto con sus compañeros de trabajo, deberán ubicar el rompecabezas 2D sobre la mesa.

Paso 4: un jugador es el que podrá mover las fichas y seguirá las indicaciones para lograr organizar el rompecabezas.

Fin del juego. Gana el equipo que logre organizar más rápido la imagen según la guía.

Objetivo

Fortalecer los lazos en equipo a través de la comunicación.

Reglas

- El equipo contrario, que no participa en la actividad, deberá controlar y registrar el tiempo.
- El equipo rival no podrá detener el tiempo hasta que la imagen no coincida con la de la guía.
- Todo el equipo puede participar, pero solo un integrante puede mover las fichas.





La raqueta del conocimiento



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Fortalecer las respuestas reflejas.

Materiales

1. Una bomba inflada o balón.
2. Raquetas.

INSTRUCCIONES



1. Los participantes se distribuirán en parejas, y a cada uno se le entregará una raqueta y una pelota.
2. Deberán golpear la pelota hacia arriba mientras giran la raqueta y dicen una palabra asociada con la SST.
3. Quien logre realizar más repeticiones continuará en el juego y competirá contra otro contrincante.



Rueda del conocimiento



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

¿Lograrás recordar y repetir
HASTA EL FINAL?

Objetivo

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

Instrucciones

Se utiliza una pelota de playa grande.
Los jugadores forman un círculo de pie.
El encargado(a):

- Coloca la pelota entre sus piernas.
- Camina hacia otro jugador mientras sostiene la pelota.
- Menciona el nombre y tipo de una herramienta (ejemplo: martillo – manual).

Pasa la pelota sin usar las manos.
El siguiente jugador repite hasta que todos participen.



La caja activa



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Materiales

- Caja pequeña
- Tiras de papel
- Lapicero
- Tiempo de duración 15 minutos.

Objetivo

Fortalecer el sistema músculo esquelético mediante ejercicios.

Instrucciones

1. Se prepara una caja con diversas tiras de papel enrolladas, en las cuales se han escrito diferentes ejercicios de estiramiento de todos los jugadores.
2. Los participantes en un círculo de pie, irán turnándose la caja mientras suena una canción; cuando esta se detenga, la persona que tiene la caja sacará un papel y explicará el ejercicio que se indique



La batalla de seguridad



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Materiales

- Globos del mismo color.
- Marcadores.

Objetivo

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

Instrucciones

- El tiempo de duración es de 15 minutos.
- Cada uno de los participantes tendrá 2 globos inflados: uno con la palabra peligro y otro con la palabra control, amarrados a cada tobillo de forma que cuelguen a 5 centímetros del suelo.



¡Es la hora de
JUGAR!

Bomba caliente



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Reglas

Paso 1: Lanzar la bomba:

- La bomba debe pasarse lo más rápido posible.
- Se considera "caliente" y puede "quemar" si alguien la mantiene demasiado tiempo.

Paso 2: Dinámica de presentación:

- El coordinador/a explica que cada persona que reciba la bomba debe mencionar un peligro y su respectivo control en su lugar de trabajo.

Paso 3: Ritmo rápido:

- Tras compartir la información, la persona debe lanzar inmediatamente la bomba a otro compañero/a para evitar "quemarse".

Objetivo

Fortalecer los miembros superiores mediante movimientos de flexo-extensión, mejorando la oxigenación muscular y reforzando la conciencia sobre los aspectos de seguridad en el lugar de trabajo.

Materiales

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

PELIGRO

CONTROL



Solitario peligro



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
Individual.

Objetivo

Facilitar el aprendizaje de los diferentes tipos de riesgos laborales y sus implicaciones en SST.

Materiales

Mazo de cartas de riesgos laborales con:

- Títulos de tipos de riesgo (físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales)
- Señales de advertencia
- Definiciones (inician con "Son...")
- Ejemplos (inician con "Ejemplo...")
- Cargos expuestos (inician con "Cargo expuesto...")
- Enfermedades asociadas (inician con "Esta enfermedad está asociada...")

- **Duración:** 20–30 minutos
- **Público objetivo:** Trabajadores interesados en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)

INSTRUCCIONES



Organización inicial

El jugador debe crear seis filas en la mesa:

1. Primera fila: cartas con los títulos de los tipos de riesgo.
2. Segunda fila: cartas con señales de advertencia, relacionándolas con cada tipo de riesgo.
3. Tercera fila: cartas con las definiciones, todas comenzando con "Son...", ubicándolas bajo el riesgo y señal correspondiente.
4. Cuarta fila: cartas con ejemplos específicos, comenzando con "Ejemplo...".
5. Quinta fila: cartas con cargos expuestos, empezando con "Cargo expuesto...".
6. Sexta fila: cartas con enfermedades asociadas, comenzando con "Esta enfermedad está asociada...".

Desarrollo del juego

1. El jugador va ordenando carta por carta, construyendo una cadena lógica desde el tipo de riesgo hasta la enfermedad asociada.

Fin del juego

La partida termina cuando no quedan fichas o no se pueden formar más palabras válidas. Gana quien obtenga la mayor puntuación total.

Solitario peligro



Dominó de las 5S



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
2 a 4 personas.

Materiales

Juego de fichas con los principios de las 5S impresos.

Duración

15 - 20 min

Público objetivo

Trabajadores en formación de orden y limpieza.

Objetivo

Familiarizar a los participantes con los principios de las 5S mediante una dinámica de juego en equipo.

Instrucciones y reglas

Es recomendable que los participantes hayan recibido previamente una capacitación sobre los principios de las 5S (Clasificar, Ordenar, Limpiar, Estandarizar y Disciplinar).



• Preparación:

- Reparte la misma cantidad de fichas a cada participante. Si hay entre 2 y 4 jugadores, ajusta el reparto en consecuencia.
- Las fichas de cada jugador deben mantenerse ocultas para los demás.

• Inicio del juego:

- Coloca una ficha al azar en el centro de la mesa como punto de partida y organiza las fichas restantes en una pila principal.
- Comienza el juego el participante de mayor edad, y el turno continúa hacia la derecha.

• Desarrollo del juego:

- Cada jugador debe observar los extremos de la ficha en el centro de la mesa e intentar colocar una ficha que tenga uno de esos extremos.
- Al colocar una ficha, el jugador debe leer en voz alta el principio de las 5S correspondiente.

• Reglas Especiales:

- Si un jugador no tiene una ficha con el extremo necesario, debe tomar una de la pila. Si esta ficha coincide con uno de los extremos, puede colocarla y leer el principio en voz alta.
- Si no es posible, el jugador dirá "PASO" y cederá el turno.

• Ejemplo de Jugada:

- **"Ficha S1: SEIRI (Clasificar)"** es colocada en un extremo de la ficha en el centro.
- El siguiente jugador debe continuar la cadena con una ficha que tenga el mismo extremo o bien tomar una de la pila.

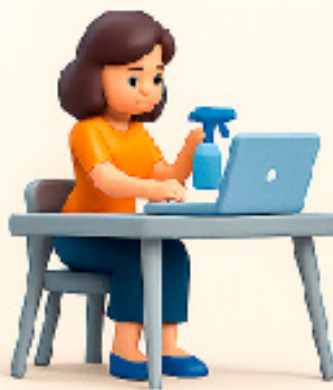
• Final del Juego:

- El primer jugador en quedarse sin fichas gana la partida.
- Si nadie puede continuar, se cuentan los puntos de las fichas restantes. El jugador con la menor puntuación gana.

Puntuación Ejemplo: S1: SEIRI = 1 punto, S2: SEISO = 2 puntos.



**SEIRI
(CLASIFICAR)**



**SEISO
(LIMPIAR)**

UNO: 10 reglas de oro



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Medio.



Participantes
2 a 4 personas.

Objetivo

Promover el conocimiento, memorización y correcta aplicación de las “10 Reglas de Oro de Seguridad” mediante un juego dinámico basado en mecánicas similares al UNO tradicional.

Materiales

- **Tarjetas de juego principales:** Cada tarjeta contiene una de las 10 Reglas de Oro, numeradas del 1 al 10, y clasificadas por color.
- **Baraja principal:** Mazo central de cartas para robar cuando un jugador no posea coincidencias.
- **Espacio de mesa** para colocar la pila inicial y organizar las cartas.
- **Duración:** 15–20 minutos.
- **Público objetivo:** Trabajadores en áreas de riesgo o cualquier colaborador que requiera reforzar conocimientos en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST).

Instrucciones

• Preparación

1. Los jugadores deben conocer previamente las 10 reglas de oro o haber recibido capacitación.
2. Se reparten cantidades iguales de tarjetas a 2, 3 o 4 jugadores.
3. Las tarjetas deben mantenerse ocultas a los demás participantes.

• Inicio del juego

1. El facilitador coloca la primera carta de la baraja en el centro de la mesa.
2. Inicia el jugador de mayor edad.

• Mecánica del turno

1. El jugador observa el número o color de la tarjeta en el centro.
2. Debe colocar una carta que coincida en número o color.
3. El turno avanza hacia la derecha.

• Casos especiales

1. Si el jugador coloca una tarjeta que coincide solo en color, pero no en número, debe leer en voz alta la regla correspondiente.
2. Ejemplo: “Regla 1: Evita exponerte a zonas de atrapamiento”.

• Si no puede jugar

1. El jugador debe tomar una carta del mazo central.
2. Si coincide, puede jugarla inmediatamente leyendo la regla.
3. Si no coincide, debe decir “PASO”.

4. Sistema de puntaje

5. Al final de la partida, cada tarjeta suma puntos de acuerdo con su número:
6. Regla 1 = 1 punto
7. Regla 2 = 2 puntos
8. Regla 10 = 10 puntos
9. El jugador con menos puntos acumulados es el ganador.

UNO: 10 reglas de oro

Fin del juego

1. Gana el primer jugador que se quede sin tarjetas.
2. También se puede definir por puntaje si se juega por rondas.

Reglas

1. Evita exponerte a zonas de atrapamiento.
2. Cumple con el bloqueo efectivo y asegura cero energía antes de intervenir equipos.
3. Utiliza arnés, línea de vida y acordonamiento al trabajar en altura.
4. Mantén distancia segura de cargas suspendidas.
5. Conoce las hojas de seguridad antes de trabajar con sustancias peligrosas.
6. Ingresa a espacios confinados solo con autorización.
7. Mantén distancia segura de los vehículos.
8. Realiza trabajos eléctricos solo con autorización.
9. Realiza trabajos en caliente solo con autorización.
10. Cumple con todos los procedimientos de seguridad.



Evita exponerte a zonas de atrapamiento



Cumple con el Bloqueo Efectivo y asegura cero energía antes de intervenir equipos

Efecto Dominó



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Materiales

- Dominó.
- Etiquetas blancas cortadas por la mitad.

Objetivo

Demostrar cómo una acción influye en los actos futuros.

Instrucciones y reglas

1. Divide las clases en grupos de 2 a 4 alumnos. Entrega a cada equipo un conjunto de fichas de dominó y etiquetas blancas.
2. Dile a cada equipo que descomponga un proceso que se haya discutido en la clase en pequeños pasos, escribirlos en una etiqueta y luego pegarlos en una ficha de dominó.
3. Dependiendo del tema de la clase, es posible que requieras asignar un proceso para cada grupo. Debes darles el tiempo suficiente para realizar esta tarea.
4. Al concluir, cada equipo debe alinear sus fichas de dominó en forma vertical y en el orden correcto. Cuando dices "vaya", ellos deben colocar su primer dominó y ver la reacción en cadena.
5. Solicita a cada grupo que paren las fichas de dominó nuevamente y retire una o dos fichas, sin mover las restantes.
6. Pregúntales para iniciar la reacción en cadena de nuevo y ten en cuentas las diferencias.
7. Pídeles que intenten eliminar varias fichas de dominó en posiciones claves, como el primero y el último, y también que analicen lo que ocurre.
8. Si cada equipo trabajó en un proceso diferente, puedes solicitarles que describan los pasos en su proceso.

¿Qué tan ágil eres?



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Medio.

Objetivo

Poner a prueba la agilidad y la memoria.

Materiales

1. Tarjetas de colores con diferentes tipos de riesgo.
2. Un cubo.
3. Una mesa
4. ¡Muchas ganas de ganar!

Reglas

1. Deben esperar a que el instructor finalice antes de empezar.
2. El jugador que tome el cubo primero y tenga el orden correcto, gana.
3. Si el jugador tomó el cubo comete un error, perderá un punto.

Instrucciones



1. Los contrincantes deben prestar atención a las indicaciones del director sobre el color y tipo de peligro.
2. Después, deberán replicar la secuencia tocando las tarjetas en el mismo orden.
3. Ganará quien primero termine y lo realice en el orden exacto que mencionó el director, tomando el cubo que estará en el centro.



Ojo a la letra



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Instrucciones

Se toma una hoja y, a medida que el oponente va indicando las letras, quien la tenga debe formar una palabra con estas en menos de 30 segundos.

Objetivo

Lograr que la persona encuentre los peligros que puede estar enfrentando. Se trata de decir letras y con estas armar un peligro o riesgo.

Reglas

- El oponente debe decir vocales y letras.
- El objetivo es captar la palabra en el menor tiempo posible.
- Deben ser palabras cortas.

Materiales

- Hoja blanca.
- Esfero



Yes or No



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Se trata de una actividad en grupo para salir de la rutina y combatir el estrés en nuestros sitios de trabajo.

Reglas

- Deberán estar atentos a la voz del líder para no equivocarse.
- El que se equivoque será eliminado.
- La última persona que quede en el juego sin equivocarse, será el ganador.

Materiales

1. Cinta Negra adhesiva para marcar la división de la línea).
2. Cinta de color roja y verde para marcar e identificar YES/NO.
3. Contar con un espacio donde los participantes no vayan a estar expuestos a peligros al momento de realizar la actividad.
4. Contar con varios compañeros de trabajo para que el juego sea más divertido.

INSTRUCCIONES



Los participantes deberán ubicarse en la línea y un líder estará gritando sí o no. Los participantes no se pueden equivocar, de lo contrario, serán eliminados.



Juego de roles

Identificación y prevención de riesgos laborales



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Familiarizar a los participantes con situaciones de riesgos laborales comunes. Reforzar la capacidad de identificar y prevenir riesgos en el entorno laboral.

Materiales

- Escenarios de riesgos laborales. Información sobre normativas y buenas prácticas de SST.
- Espacio adecuado para las discusiones y presentaciones.
- Facilitador para guiar la actividad y proporcionar retroalimentación.

Reglas

1. Se debe respetar el tiempo asignado para la discusión y la presentación.
2. Los participantes deben basar sus planes en normativas y buenas prácticas de SST.
3. Se fomenta la participación de todos los miembros del grupo.

Instrucciones

1. Formar grupos de 3 a 5 participantes.
2. Asigna a cada grupo un escenario de riesgo laboral (por ejemplo, manejo manual de cargas, uso de herramientas eléctricas).
3. Los participantes deben discutir y planificar cómo identificarían y mitigarían los riesgos en su escenario asignado.
4. Cada grupo presenta su plan al resto de los participantes.



Verdad o mentira



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Se trata de un juego excelente para romper el hielo, especialmente en equipos nuevos. Ayuda a impedir la formación de prejuicios sobre los compañeros y ofrece a los más introvertidos la misma oportunidad de compartir algunos datos sobre ellos mismos o experiencias que hayan tenido con SG-SST.

Reglas del juego

Si no responde correctamente, el jugador tendrá una penitencia, la cual cumplirá en ese instante y quedará descalificado.

INSTRUCCIONES

1. Solicita a todos que se sienten en círculo mirando hacia el centro.
2. Pide a todos los participantes que piensen en tres datos reales sobre ellos y uno falso.
3. El falso debe ser realista, no extravagante. Desplázate por el círculo y pide a cada persona que diga los tres datos reales y el falso por orden aleatorio, sin revelar cuál es el falso.
4. Cuando algunos hayan compartido sus datos, los demás tendrán que adivinar cuáles son los datos falsos.



Dibujando seguridad



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio

Objetivo

Promover el aprendizaje en Seguridad y Salud en el trabajo de forma interactiva y divertida, utilizando técnicas de dibujo para representar situaciones habituales en el entorno laboral.

Materiales

- Tarjetas de desafío con situaciones en Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Papel en blanco o pizarras pequeñas para dibujar.
- Lápices o marcadores de colores.

Instrucciones

1. Reúne a un grupo de jugadores (idealmente de 2 a 6 personas).
2. Coloca las tarjetas de desafío boca abajo sobre la mesa.
3. Asigna un jugador inicial para empezar.

Instrucciones

1. El primer jugador toma una tarjeta de desafío y lee la situación de seguridad laboral descrita anteriormente.
2. Todos los jugadores tienen un tiempo limitado para dibujar la situación descrita en la carta.
3. Después del tiempo de dibujo, los jugadores muestran sus dibujos y explican lo que dibujaron.
4. Otros jugadores intentan adivinar qué tan seguro es el lugar de trabajo dibujado.
5. El jugador que adivine correctamente gana un punto.
6. Si nadie adivina correctamente, el jugador empatado gana un punto.
7. Repetir el proceso cuando el nuevo jugador tome la carta de desafío, y así sucesivamente.
8. El juego continuará hasta que se agoten las cartas de desafío o se determine un número específico de rondas.



**Derrame de
líquidos
peligrosos**

**Pisos de
oficina
mojados**

**Terreno
irregular en
construcción**

**Conducción de
montacargas**

**Operación de
sierra**

**Instalación
eléctrica en
poste de luz**

**Uso de soda
cáustica**

**Trabajo en
espacios
confinados**

**Trabajo de
oficina en silla
poco
ergonómica**

**Trabajo en
calderas**

**Labor de
soldadura**

**Perforación de
suelos con
taladro de
impacto**

Seguridad y salud '¿Qué soy?'



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Adivinar el grupo de protección o cuidado relacionado con la seguridad y salud en el empleo que se ha seleccionado

Reglas

- Las preguntas deben poder ser respondidas con "sí" o "no".
- No se permite revelar el equipo de seguridad o medida de prevención en la tarjeta del jugador.
- Se puede establecer un límite de tiempo para cada turno si se desea.

Materiales

1. Tarjetas con equipos de seguridad o medidas de prevención escritas.
2. Un temporizador (opcional).
3. Un lugar para sentarse y jugar.

Instrucciones

1. Reúne a un grupo de jugadores (mínimo 2).
2. Prepara tarjetas con diferentes equipos de seguridad o medidas de prevención relacionadas con el trabajo, como casco, gafas de seguridad, extintor, señales de advertencia, etc.
3. Un jugador se coloca una tarjeta en la frente sin verla.
4. El jugador debe hacer preguntas a los otros jugadores para tratar de adivinar qué equipo de seguridad o medida de prevención tiene en su tarjeta.
5. Los otros jugadores solo pueden responder "sí" o "no".
6. El jugador puede continuar haciendo preguntas hasta que adivine correctamente o decida pasar a otra tarjeta.
7. Se puede establecer un límite de tiempo para cada turno si se desea.
8. El juego continúa con el siguiente jugador en sentido horario.

¡Pregunta y adivina!



Casco



Bloqueos



Chaleco



Parejas preventivas

Objetivo

Implementar la motivación en comportamientos seguros, analizando obstáculos a la seguridad y estableciendo un sistema de recompensas para las conductas correctas.

Reglas

- Encuentra las imágenes relacionadas con PRL (prevención de riesgos laborales) que están repetidas antes de que se acabe el tiempo.
- Intenta completar el juego lo más rápido posible.



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Instrucciones

1. Busca las parejas de objetos de prevención en el menor tiempo posible.



¡LA RUTA!

Objetivo

Enseñar y sensibilizar a los participantes sobre los riesgos físicos en el entorno laboral y la importancia de implementar medidas preventivas para asegurar un ambiente de trabajo seguro.

Materiales

- Tablero de juego grande.
- Tarjetas con preguntas y desafíos.
- Fichas de juego (una por jugador o equipo).
- Dado.
- Reloj o cronómetro.
- Materiales para desafíos prácticos (cajas, objetos para levantar, etc.).



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Reglas

1. Cada jugador o equipo debe esperar su turno para lanzar el dado.
2. Las respuestas a las preguntas deben ser consensuadas en equipo (si aplica) y dadas en un tiempo máximo de 1 minuto.
3. En caso de no conocer la respuesta, el jugador o equipo puede pedir ayuda a otro jugador, pero deberá retroceder una casilla.
4. El juego se gana al llegar a la última estación del tablero, habiendo superado todos los desafíos y preguntas correctamente.



En el mundo laboral, los riesgos físicos representan una de las principales causas de accidentes y enfermedades ocupacionales. Es crucial que los trabajadores conozcan y comprendan estos riesgos para poder tomar las medidas necesarias que aseguren su bienestar y el de sus compañeros. Para fomentar esta conciencia de manera efectiva y entretenida, presentamos "La Ruta de la Seguridad", un juego educativo diseñado para enseñar a identificar y prevenir los riesgos físicos en el trabajo. A través de un recorrido lleno de desafíos y preguntas, los participantes no solo aprenderán sobre seguridad laboral, sino que también disfrutarán de una experiencia lúdica y colaborativa. ¡Prepárate para embarcarte en esta aventura y convertirte en un experto en la prevención de riesgos físicos en tu lugar de trabajo!

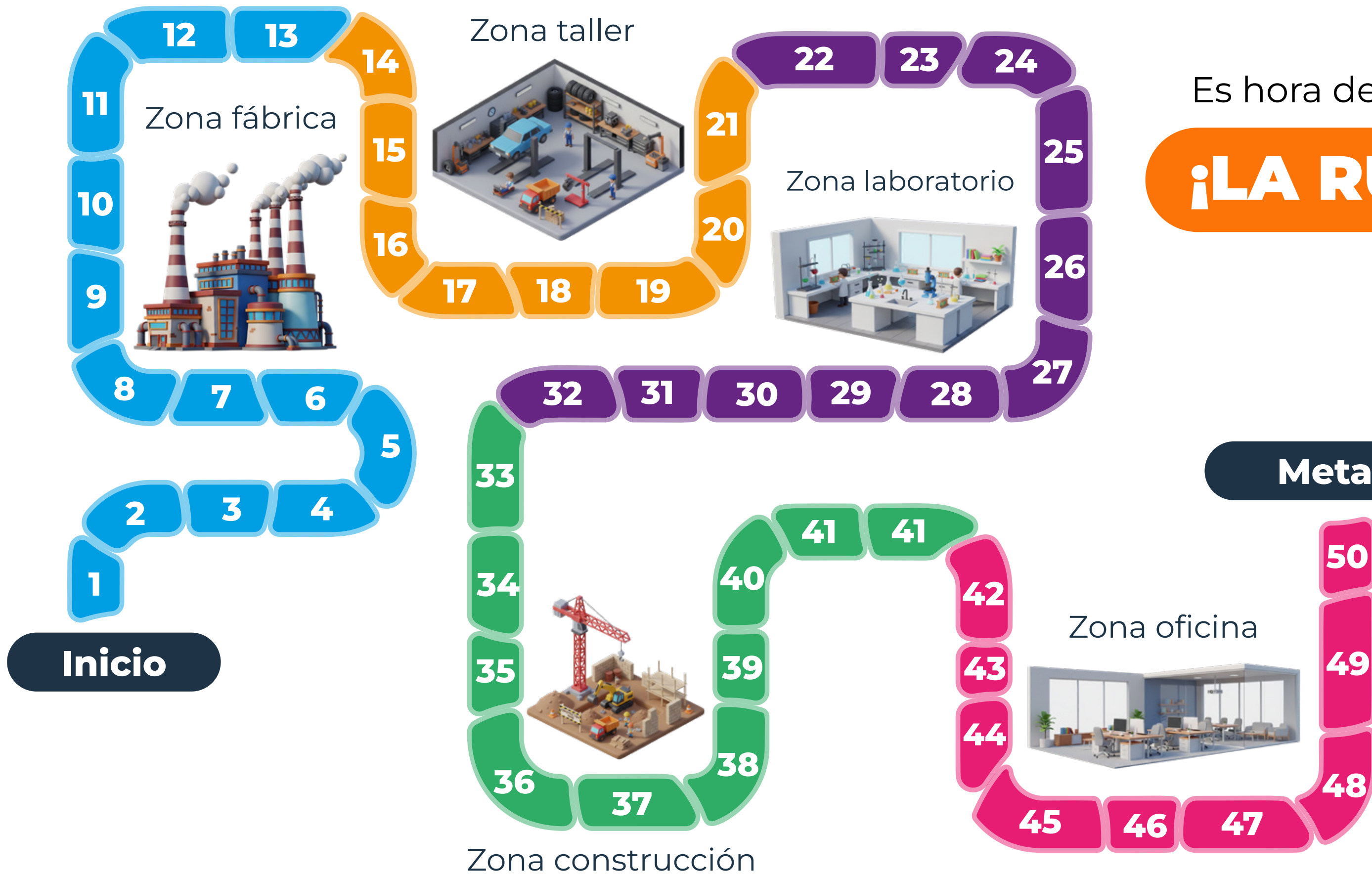
Instrucciones

1. En su turno, cada jugador tira un dado y avanza por el tablero, que está dividido en diferentes estaciones de trabajo.
2. Cada jugador o equipo lanza el dado y avanza en el tablero según el número obtenido.
3. Al llegar a una estación, el jugador o equipo debe responder una pregunta o realizar un desafío relacionado con los riesgos físicos y las medidas preventivas.
4. Si la respuesta es correcta, el jugador o equipo puede avanzar una casilla adicional. Si es incorrecta, permanece en la misma casilla hasta el siguiente turno.
5. El juego continúa hasta que uno de los jugadores o equipos alcance la última estación del tablero.

Conclusión

En su turno, cada jugador tira un dado y "La Ruta de la Seguridad" es un juego interactivo y educativo que permite a los participantes aprender de manera lúdica sobre los riesgos físicos en el trabajo y cómo prevenirlos. A través de preguntas y desafíos, se fomenta la colaboración y el trabajo en equipo, creando conciencia sobre la importancia de un entorno laboral seguro. Este juego no solo refuerza conocimientos teóricos, sino que también promueve la aplicación práctica de medidas de seguridad en el día a día laboral.





Es hora de seguir...

¡LA RUTA!

Meta

Zona fábrica

Menciona tres tipos de riesgos físicos comunes en una línea de producción

¿Qué información de seguridad deben tener visibles los operarios de máquina pesada?

¿Cuál es el principal peligro asociado a la manipulación de herramientas?

¿Qué diferencia hay entre una vía de evacuación y una salida de emergencia?

¿Qué medidas de seguridad puedo tomar para evitar accidentes relacionados con cortes?

Demuestra la forma correcta de estibar o apilar tres cajas pesadas

Identifica cinco peligros de tropiezo y caída que puedes encontrar en el suelo de una fábrica

Explica en qué consiste el procedimiento de Bloqueo y Etiquetado

Simula y explica los pasos a seguir al accionar la parada de emergencia

Identifica 3 peligros en una planta de producción de llantas para auto

Zona taller

¿Qué tipo de EPP es esencial en el área de pintura?

¿Cuál es el EPP obligatorio y específico que se debe usar al esmerilar?

¿Por qué es un riesgo grave reutilizar envases de bebidas para almacenar gasolina?

¿Qué medida de control tomarías si hay un peligro ergonómico en el taller?

¿Qué EPP es indispensable para reducir el riesgo eléctrico?

Menciona dos medidas de seguridad indispensables al trabajar debajo de un vehículo

Describe el proceso para controlar un derrame de sustancia química

Indica dónde se ubicarían los extintores adecuados en un taller

Explica el procedimiento para la disposición final (desecho) correcta de aceites usados y trapos empapados en combustible.

Identifica 3 peligros en el taller automotriz

Zona laboratorio

¿Cuál es el EPP primordial de trabajar con químicos tóxicos?

Si te salpica una sustancia corrosiva en el brazo, ¿cuál es la primera acción que debes tomar?

¿Qué significa HDS?

¿Qué EPP está asociado a la inhalación de vapores?

¿Qué usas para proteger tus manos de agentes corrosivos?

Dibuja la señal de seguridad de riesgo de explosión

Menciona dos reglas para el almacenamiento de sustancias químicas incompatibles

Menciona la mejor ubicación de la ducha de emergencia y el lavajos en un laboratorio

Nombra tres artículos de EPP que debes usar obligatoriamente para manipular soda cáustica

Nombra 2 químicos que no se deben JAMÁS almacenar juntos

Zona construcción

¿Cuál es la altura mínima a partir de la cual se considera obligatorio el uso de protección contra caídas?

¿Por qué el uso del casco de seguridad es obligatorio en todo momento dentro del área de la obra?

¿Qué significa la inspección preoperacional de una herramienta?

¿Qué tipo de EPP debe usar un trabajador que está cortando concreto?

¿Con qué señalarías el área de trabajo para proteger el paso de los peatones?

Menciona los tres componentes básicos del trabajo en alturas

Demuestra la forma correcta de levantar un objeto pesado

Menciona dos medidas de seguridad que se deben implementar en una zanja o excavación profunda

Identifica tres condiciones inseguras comunes que podría tener un andamio

Dibuja la señal de tránsito de montacargas

Zona oficina

¿Cuál es el factor clave de riesgo ergonómico asociado al uso prolongado del mouse?

¿Por qué está prohibido obstruir pasillos, corredores y la zona de las puertas de emergencia?

¿Qué tipo de extintor de uso general se recomienda tener disponible en una oficina?

¿Qué enfermedades laborales puede generar el trabajo en oficina?

¿Qué medida de prevención usarías para atender el riesgo físico por pantallas?

Menciona dos riesgos de origen eléctrico comunes en el entorno de oficina

Menciona tres ajustes que se deben realizar correctamente en una silla de oficina para mantener una postura neutra y cómoda.

Realiza una pausa activa de 3 minutos

Identifica y corrige el riesgo que representa un cable de extensión que cruza la zona de tránsito de la oficina.

Explica qué datos esenciales debe contener el Plano de Evacuación visible en la oficina.

Explosión de globos



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Instrucciones

1. Cada participante de la dinámica recibe dos globos y una cuerda para poder atarlos en la cintura.
2. Cada miembro tratará de explotar el mayor número de globos del equipo rival con sus propias manos y, al mismo tiempo, debe defender los suyos.

Objetivo

Esta actividad ayuda a desarrollar una competitividad sana y fomenta el trabajo en equipo. De esta manera, permite definir diferentes estrategias de ataque y defensa requiriendo la colaboración de todos los trabajadores. En primer lugar, se forman dos equipos distinguidos por colores.

Materiales

1. Globos de colores.
2. Un espacio donde no obstaculicé a los participantes.

Reglas

1. Estar concentrado
2. Aplicar habilidades y destrezas
3. Seguir las indicaciones para no afectar a los demás compañeros
4. Ganará el juego la persona que quede con el globo asignado inflado.



Scrabble SST



Tipo de juego
A gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
Indefinido.

Objetivo

Promover el conocimiento y la recordación de conceptos clave en Seguridad y Salud en el Trabajo mediante la formación de palabras relacionadas con la temática.

Fin del juego

La partida termina cuando no quedan fichas o no se pueden formar más palabras válidas. Gana quien obtenga la mayor puntuación total.

Materiales

Tablero de Scrabble, fichas de letras, bolsa de fichas, temporizador y lista de palabras de SST.

Instrucciones

Instrucciones:

- Cada jugador inicia con 7 fichas tomadas al azar.
- La primera palabra debe ocupar la casilla central; las demás pueden formarse horizontal o verticalmente.
- Tras jugar, el jugador suma sus puntos y repone fichas hasta volver a tener 7.
- Cada letra tiene un valor específico.
- Casillas especiales modifican la puntuación.
- Palabras clave de SST pueden otorgar bonificaciones adicionales.

Reglas

1. Solo se permiten palabras relacionadas con Seguridad y Salud en el Trabajo.
2. Si un jugador no puede crear una palabra válida, pierde el turno.
3. Si una palabra es desafiada y resulta inválida, el jugador retira sus fichas y pierde el turno.
4. Si la palabra desafiada es válida, el desafiante pierde su siguiente turno.
5. Un jugador puede intercambiar fichas, pero perderá su turno..



¡BioAventura!



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel difícil.

Objetivo

Diferenciar los aspectos claves de dos o más conceptos de SST que sean similares y evaluar su comprensión en los trabajadores.

Materiales

1. Tablero de juego
2. Tarjetas de riesgo y acción
3. Fichas
4. Dado
5. Cronómetro
6. Lápices o bolígrafos

Instrucciones

1. Participan entre 4 y 6 jugadores.
2. Duración aproximada: 60 minutos.
3. Edad recomendada: mayores de 16 años.

Reglas

1. Seguir las instrucciones de cada tarjeta.
2. Respetar los turnos.
3. Colaborar en los desafíos grupales.
4. Mantener un ambiente de respeto y aprendizaje.
5. El juego termina cuando un jugador llega a la casilla final y responde correctamente la pregunta final.



Mapa del Riesgo Laboral



Tipo de juego
A gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
4-6 jugadores.

Objetivo

Fomentar la identificación, visualización y prevención de riesgos laborales mediante la creación colaborativa de un mapa del área de trabajo, fortaleciendo la creatividad, el trabajo en equipo y las habilidades para proponer soluciones seguras.

Materiales

1. Hojas grandes de papel (rotafolio o cartulina)
2. Marcadores de colores
3. Pegatinas rojas (riesgos) y verdes (soluciones)
4. Tijeras
5. Cinta adhesiva
6. Plantillas de íconos laborales (opcional)

Instrucciones

Preparación

- Formar grupos de 4 a 6 personas.
- Entregar los materiales a cada grupo.
- Explicar la dinámica y el propósito del juego.

Desarrollo del juego

Crear el mapa:

- Dibujar un área de trabajo (oficina, planta, almacén, etc.).
- Incluir zonas y elementos relevantes (máquinas, escritorios, salidas, estantes).
- Identificar riesgos:
- Marcar riesgos con pegatinas rojas.
- Agregar una breve descripción junto a cada uno.
- Proponer soluciones:
- Colocar pegatinas verdes junto a cada riesgo con la solución propuesta.
- Ejemplos: señalización, mantenimiento, protocolos, EPP, etc.

Presentación:

- Cada grupo presenta su mapa.
- Pueden pegarlo en la pared para mayor visibilidad.

Discusión:

- El grupo general comparte comentarios, preguntas y sugerencias.

Evaluación y Conclusión

- El facilitador brinda retroalimentación y reconoce las propuestas más creativas.
- Se resumen los aprendizajes clave.
- Se refuerza la importancia de identificar y prevenir riesgos laborales.



El cuadrado perfecto



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
5-20 personas.

Objetivo

Fortalecer las habilidades de comunicación, liderazgo y confianza entre los participantes. El juego desafía al equipo a coordinarse, incluso cuando algunos miembros no pueden hablar y todos tienen los ojos vendados, fomentando la colaboración y la orientación efectiva.

Materiales

1. Una cuerda larga con los extremos amarrados.
2. Una venda para cada participante.

INSTRUCCIONES



1. Forma el círculo inicial y entrega la cuerda al grupo.
2. Indica que todos se coloquen la venda y suelten la cuerda.
3. Pídelos que se alejen unos pasos.
4. Da la orden para iniciar: deben regresar y formar un cuadrado perfecto con la cuerda.
5. Configura el tiempo límite.
6. Decide qué participantes deberán permanecer en silencio durante el reto.
7. Al finalizar el tiempo, revisa la forma lograda y comenta aprendizajes del equipo.

Reglas

1. Los participantes deben levantarse, formar un círculo y sostener la cuerda.
2. Todos deben colocarse la venda en los ojos y soltar la cuerda.
3. Luego deben alejarse del círculo.
4. Los jugadores regresan e intentan formar un cuadrado perfecto usando la cuerda sin quitarse la venda.
5. Se establece un límite de tiempo.
6. Para aumentar la dificultad, algunos jugadores deben permanecer en silencio.



¿Riesgo o Prevención?



Tipo de juego
A gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
2 equipos de 2 personas.

Objetivo

Evaluar qué tanto conocen los participantes sobre riesgo y prevención en seguridad y salud en el trabajo.

Materiales

1. Tablero de mesa con puntos marcados por colores.
2. Dados.
3. Tarjetas de colores (los mismos colores del tablero).
4. Fichas para cada equipo.

Instrucciones

- Se utilizan dos tableros con puntos de colores distintos.
- Cada jugador lanza un dado y avanza la cantidad que salga.
- Cuando la ficha caiga en un punto de color, deberá tomar una tarjeta del mismo color del mazo.
- La tarjeta indicará si debe moverse hacia adelante o hacia atrás, de manera horizontal o vertical.
- El objetivo final es cruzar el tablero y llegar al extremo opuesto.
- El jugador o equipo que no logre la meta será considerado perdedor y deberá representar un tema relacionado con riesgos laborales y medidas de prevención en SST (puede ser mímica, explicación o dramatización corta).

Reglas

1. Participan 4 jugadores, divididos en 2 equipos de 2 personas.
2. Cada jugador lanza un dado y avanza el número de espacios que este indique.
3. Deben seguir siempre la dirección del tablero sin saltarse casillas.



Ruleta preventiva



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
nivel fácil.

Objetivo

El propósito principal del juego es que las personas que lo jueguen virtualmente conozcan y aprendan sobre la prevención.

Instrucciones

- Debe girar la ruleta y la pregunta que caiga debe ser acertada para poder seguir jugando o se le pondrá una penitencia o taller virtual.



El viajero de la seguridad vial



Tipo de juego
Gran escala.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
4 por tablero.

Materiales

- Tableros de áreas de la empresa.
- Señalización

Objetivo

Identificar planes alternativos a través de la competencia, favoreciendo la resolución de problemas, mientras se recuerdan las señales de tránsito.

Instrucciones y reglas

1. Participan 4 personas por tablero.
2. Tiempo de duración: 15 minutos.
3. Cada uno deberá realizar un recorrido por todo el tablero, visitando 4 áreas específicas de las empresas. Durante el recorrido, encontrarán señales de tránsito.
4. El participante deberá ubicar las señales correspondientes en cada área.
5. El participante que haya ubicado correctamente el mayor número de señalizaciones, será el ganador.



Juegos de papel

Las dinámicas que te presentamos a continuación priorizan la interacción y tu crecimiento personal, impulsando valores como la comunicación, la responsabilidad y el bienestar en tu entorno laboral. Con materiales simples como papel y lápiz, cada ejercicio te invita a reflexionar y comprometerte de manera creativa y práctica. Estas experiencias están diseñadas para fortalecer tus vínculos, optimizar tu gestión del tiempo y promover espacios de trabajo más saludables y equilibrados.



¡Conoce esta sección de juegos y anímate a transformar tu entorno profesional!

Regalando buenas relaciones laborales



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Expresar emociones mediante la actividad expresivo-proyectiva, fortaleciendo las relaciones interpersonales.



Materiales

- Caja.
- Papel.
- Lapicero.



INSTRUCCIONES

#1

La duración del juego es de 8 minutos.

#2

Cada participante sacará de una caja el nombre de un compañero de trabajo. A continuación, escribirá un mensaje con aspectos positivos de la persona, lo leerá en voz alta y lo entregará. Luego, continuará el siguiente participante hasta finalizar.

Partes de un extintor

¿Alguna vez te has preguntado cuáles son las partes que conforman un extintor y para qué sirve cada una?



Tipo de juego
De papel.



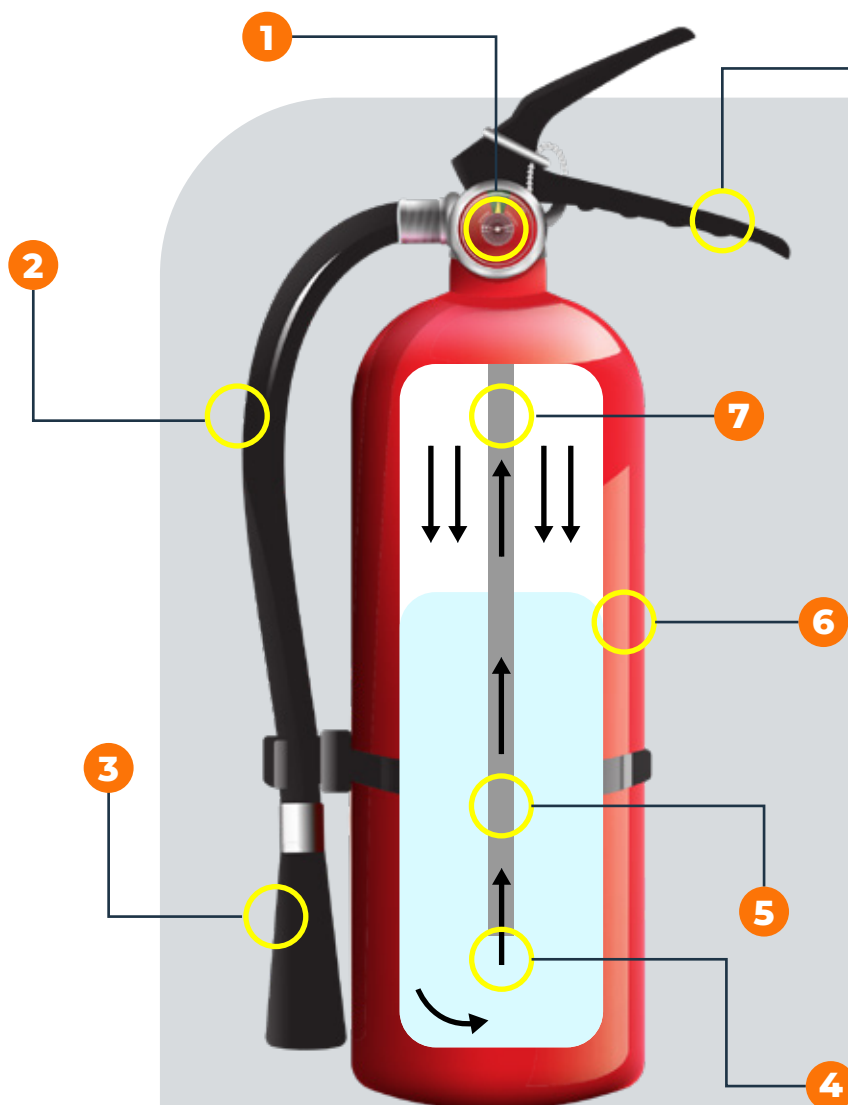
Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Identificar las diferentes partes que componen un extintor.

Instrucciones

Marcar el círculo con el número que corresponda a cada parte del extintor.



- ☐ Manómetro
- ☐ Manguera
- ☐ Tubo sifón
- ☐ Boquilla
- ☐ Válvula
- ☐ Nitrógeno
- ☐ Cilindro
- ☐ Agente extintor



Tipo de juego
De papel.



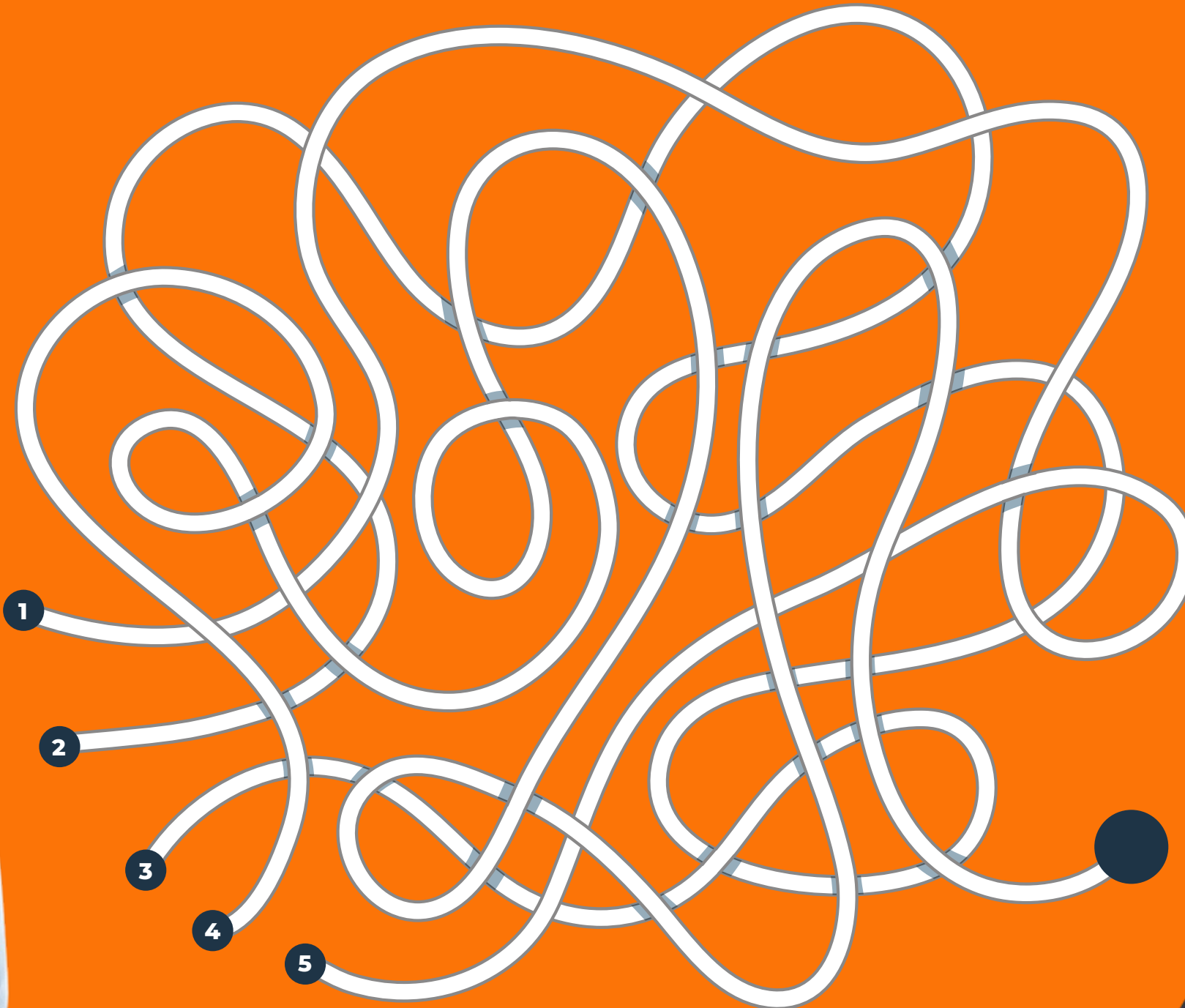
Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Ayudar al trabajador a alcanzar su objetivo mediante la identificación de buenas prácticas laborales.

Materiales

- Fotocopia impresa del laberinto
- Lápiz



*La confianza es el pilar
del trabajo con la sociedad*

*Tu ejemplo es fuente
vital para la sociedad*

INSTRUCCIONES



- Ubica al trabajador en el punto de inicio del laberinto.
- No puedes salirte de la ruta marcada. Encuentra el camino más corto y directo.
- Sigue los caminos trazados en el laberinto para enlazar al trabajador con los ejemplos de buenas prácticas.
- Si te equivocas y llegas a un punto sin salida, devuélvete a la última opción válida y busca otra ruta.
- El juego finaliza cuando hayas conectado al trabajador con todos los ejemplos destacados en el laberinto.





Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Identificar las causas de los riesgos laborales implementando la tecnología de espina de pescado para prevenir accidentes y mejorar la salud en el trabajo.

Instrucciones

- Observa la imagen y responde

Juan Electro

2

Un día, Juan Electro subió al poste sin tener en cuenta que los cables superiores correspondían a la energía eléctrica. Abrió la caja de tacos y comenzó a adivinar cuál sería la conexión de la televisión.



1

Un día, a Juan Electro se le ocurrió instalar televisión por cable para poder ver los partidos de fútbol junto a su hijo. Decidió realizar la instalación por su propia cuenta.



3

Juan Electro decidió tomar un rollo de cable coaxial y una escalera para subir al poste, sin utilizar ningún elemento de protección personal para trabajo seguro en alturas o electricidad. No sabía cómo realizar la conexión ni cómo subirse correctamente al poste. Además, en el lugar no había un líder en SST que lo detuviera.

4

Juan Electro, al no tener conocimiento en trabajo en alturas y de electricidad, realizó la conexión al voltaje más alto y no al transformador eléctrico, y como resultado terminó electrocutado y cayendo del poste a más de 4 mts de altura.



Equipo:

Describe si los equipos o herramientas utilizados por Juan Electro fueron empleados de manera indebida o modificados. Indica también si estuvo expuesto a peligros al subir por la escalera, o si la caja de tacos, el poste y el entorno general presentaban fallas o deficiencias en seguridad.

Material:

Describe si en el lugar donde Juan Electro está trabajando se evidencian condiciones inseguras en el entorno, como el uso inadecuado de herramientas, la presencia de alto voltaje, riesgo de caída en alturas, uso incorrecto de los EPP u otros factores que puedan exponerlo al peligro y provocar un incidente o acci-

Persona:

Describe si Juan Electro cuenta con una instrucción (guía de trabajo escrita o manual técnico) o un procedimiento (documento que indique cómo realizar la labor de manera segura) para desarrollar la actividad, y si en la historia se evidencia el cumplimiento de dichas normas.

¿Cuál fue la consecuencia que sufrió

Juan Electro?

Clasificación de señales



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Identificar correctamente la clasificación de las señales de seguridad y entender su significado para optimizar la prevención de riesgos laborales.

Instrucciones

- 1- Observa atentamente el listado de señales y su clasificación.
- 2- Relaciona con una línea cada señal con su clasificación correspondiente.

Clasificación

- Señales de prohibición
- Señales de obligación.
- Señales de estado de mando.
- Señales de prevención.
- Señales de información orientadora.
- Señales de material y equipo.



Nombre de señales:

1. Prohibido encender fósforo y fumar.
2. Prohibido usar agente extintor.
3. Se debe usar protección para los ojos.
4. Precaución, riesgo de incendio.
5. Precaución, riesgo de explosión.

6. Primeros auxilios.
7. Emergencia, indicador de dirección hacia la salida.
8. Precaución, equipo de rescate en acción.
9. Acción de mando general.

Tipos de peligro



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Objetivo

Identificar y reforzar conceptos esenciales relacionados a la seguridad, además de desarrollar las capacidades cognitivas.

Instrucciones

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

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



Palabras

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Biológicas | ☐ Psicosocial |
| ☐ Biomecánicas | ☐ Locativo |
| ☐ Mecánicos | ☐ Ruido |
| ☐ Químicos | ☐ Eléctrico |
| ☐ Público | ☐ Ambientales |
| ☐ Física | ☐ Tránsito |



Palabras claves en SST

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



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Enseñar a los jugadores la identificación de riesgos laborales y la aplicación de medidas preventivas de forma dinámica.

Instrucciones

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



Palabras

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

Código de integridad del servidor público

Objetivo

Relacionar los conceptos afines del Código de Integridad de un servidor público.

Instrucciones

- El jugador necesita un lápiz.
- Al inicio del juego, el jugador debe revisar la lista de preguntas y respuestas.
- Escribir en el círculo el número de la pregunta correcta.

Preguntas

1 ¿Qué es el Código de Integridad?

2 ¿Qué busca el Código de Integridad?



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

3 ¿Cuál es el objeto del Código de Integridad?

4 ¿Cuáles son los pilares del Código de Integridad?

5 ¿Cuál es la orientación del Código de Integridad?



Código de integridad del servidor público

Está orientado a establecer pautas concretas relacionadas con la rectitud en el comportamiento de los servidores públicos de la entidad.

Preservar y asegurar la aplicación de valores que permitan afirmar el compromiso de honestidad e integridad de los servidores públicos.

Es una guía o señal acerca de cómo queremos vivir y obrar los servidores públicos colombianos, bajo el firme compromiso de servir a la ciudadanía.



Recoge valores que permiten potencializar las características de los servidores públicos, cuyas acciones están asociadas a quienes ejercen funciones públicas y deben cumplir el marco de legalidad.

Honestidad, respeto, compromiso, diligencia, justicia.

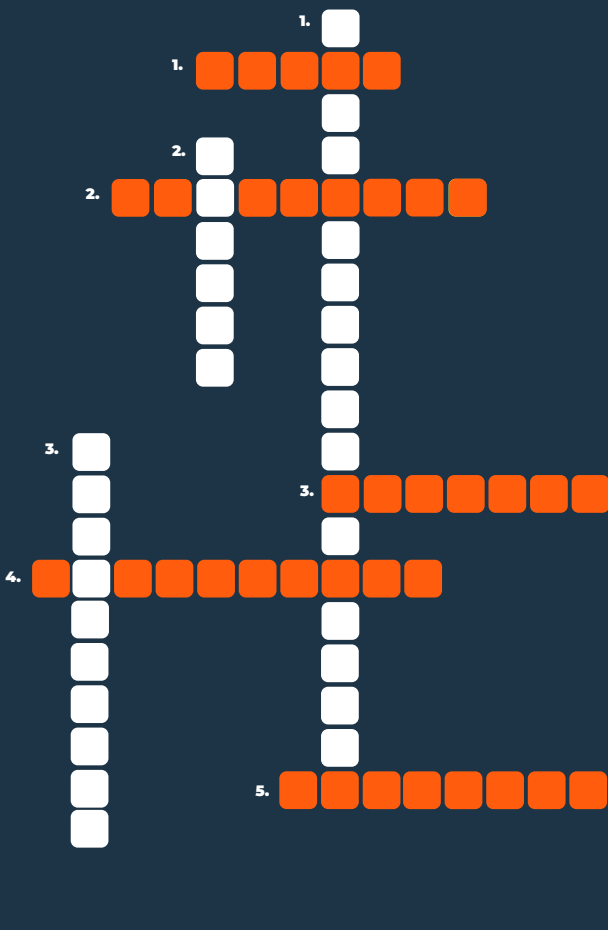
Rol servidor público

Objetivo

Identificar y potenciar en los jugadores las habilidades clave en el ámbito de la SST a través de conceptos fundamentales que fomenten comportamientos seguros y una cultura preventiva.

Instrucciones

- El jugador necesita un lápiz.
- Lee cada definición y encuentra la palabra relacionada sobre SST.
- Escríbela según corresponda (horizontal o vertical).
- Revisa tus respuestas



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Horizontales

- Capacidad de guiar o dirigir el comportamiento humano, en lugar de implementar comandos técnicos que se transforman en actos mecánicos.
- Reconocer, e incluso intentar que los medios digan menos. Ha sido expuesta a posibles alternativas, pero no caben todas (palabra demasiado larga para formar).
- Que asume algo como falso para hacerlo parecer verdadero.
- Se lleva a cabo a través de decisiones personales fundamentadas en una definición lógica.
- Se refiere a cuando se estudian problemas o situaciones que afectan a la audiencia.

Verticales

- Sentimiento interior que impulsa a una persona a autodeterminar su propio estilo de vida o su naturaleza biológica.
- Ser apto para cumplir un propósito y tener la capacidad personal para lograrlo.
- Que tiene la habilidad de decidir y resolver asuntos de manera independiente.
- Tener en cuenta aquello que se espera o prevé.
- Que posee las habilidades y la capacidad para enfrentar problemas o satisfacer necesidades futuras.

¿Pudiste identificar todas las palabras?



Valores servidor público

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



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Identificar y resaltar los valores fundamentales de un servidor público de forma didáctica.

Instrucciones

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

Palabras

- | | |
|--|---|
| ☐ Transparencia | ☐ Participación |
| ☐ Eficacia | ☐ Igualdad |
| ☐ Eficiencia | ☐ Equidad |
| ☐ Imparcialidad | ☐ Coordinación |
| ☐ Publicidad | ☐ Debido proceso |
| ☐ Moralidad | ☐ Celeridad |
| ☐ Economía | |



Estándares mínimos SST



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

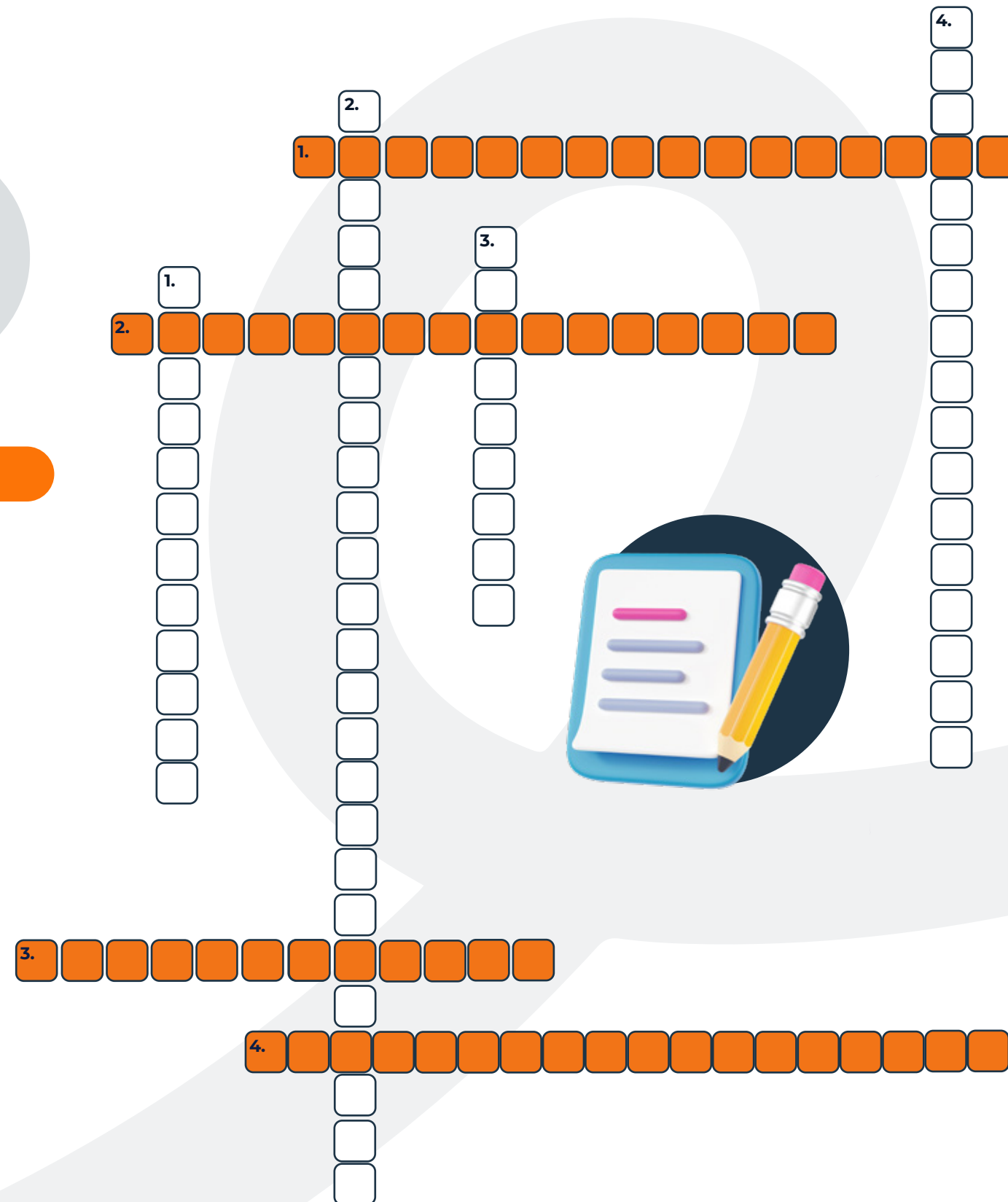
Objetivo

Ayudar al trabajador a alcanzar su objetivo mediante la identificación de buenas prácticas laborales.

INSTRUCCIONES



- El jugador necesita un lápiz.
- Lee cada definición y encuentra la palabra relacionada sobre SST.
- Escríbela según corresponda (horizontal o vertical).
- Revisa tus respuestas



Palabras

Horizontales

1. Es el segundo componente de los estándares mínimos y corresponde al 15% del total, integrado por política, objetivos, evaluación de resultados, participación, comunicación, gestión de documentos, compras, normativa legal, control de cambios.
2. Corresponde al 20% del total de los componentes de los estándares mínimos y está integrado por diagnóstico de salud, mapeo de necesidades y recursos de salud, evaluación de A.L.E. y vigilancia de condiciones laborales.
3. Corresponde al 10% del total de los componentes de los estándares mínimos y está integrado por la formación y competencias.
4. Corresponde al 10% del total de los componentes de los estándares mínimos y está integrado por el plan de emergencias.

Verticales

1. Corresponde al 5% del total de los componentes de los estándares mínimos, y está compuesto por la gestión de materiales del SST.
2. Corresponde al 5% del total de los componentes de los estándares mínimos y está integrado por la adquisición de equipo de protección personal.
3. Corresponde al 10% del total de los componentes de los estándares mínimos y está integrado por el mantenimiento de equipo de protección personal y del equipo para el control de riesgos.
4. Corresponde al 20% del total de los componentes de los estándares mínimos y está integrado por la gestión de SST.

Clasificación de herramientas

Objetivo

Identificar las categorías de herramientas, mejorando su uso seguro y adecuado en las diferentes tareas.

Instrucciones

De acuerdo con la imagen de la herramienta, señala con una flecha la categoría correspondiente.



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Categorías:

- Manuales
- Eléctrica
- Neumática
- Impacto



Recomendaciones de carga



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

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

Instrucciones

Encuentra el camino correcto del trabajador para dejar la carga.



Antes de jugar...

Antes de jugar, lee con atención las siguientes recomendaciones de manipulación de cargas:

- Utiliza siempre que sea posible ayudas mecánicas en lugar de maniobras manuales para manipular cargas.
- En las tareas muy repetitivas, debes disminuir el peso manejado.
- Si no puedes modificar el peso, debes bajar la frecuencia y establecer pausas frecuentes y suficientes.
- Es aconsejable alternar tareas con carga física con otras de menor esfuerzo físico.
- Manipular las cargas con los brazos muy separados del cuerpo o con el tronco girado o muy flexionado debe evitarse.
- No manipules cargas de forma repetida con los brazos por encima de los hombros.
- Nunca manejes pesos elevados sin la postura adecuada.
- Utiliza la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados (guantes, botas, casco, etc.)

Recomendaciones de carga

¡Encuentra el camino correcto!



¿Qué hacer en un accidente?

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



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Enseñar a los jugadores la identificación de riesgos laborales y la aplicación de medidas preventivas de forma dinámica.

Instrucciones

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

Palabras

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ Reportar | ☐ Recolectar |
| ☐ Informar | ☐ Análisis |
| ☐ Investigación | ☐ Causalidad |
| ☐ Auxiliar | ☐ Seguimiento |
| ☐ Paciente | |



STOP al peligro



Antes de jugar... **LEE CON ATENCIÓN LA HISTORIA DE DON PEDRO**

En el taller de Don Pedro existen diversas ocupaciones, entre ellas el área de mantenimiento, que diariamente se enfrenta a peligros inherentes a la mecánica y al uso de herramientas manuales y eléctricas. Por esta razón, los técnicos siempre utilizan sus EPP, como cascos y guantes, entre otros elementos de seguridad, que forman parte de los controles establecidos para mitigar los riesgos.

Todas las mañanas, los trabajadores del taller recuerdan, por medio de la charla de 5 minutos, los controles administrativos, entre los cuales se encuentra el respeto de las normas de seguridad y políticas del taller, como, por ejemplo, alzar y bajar el gato de la mano de la carga.

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

Estos controles permiten que se aminore el riesgo, es decir, que se pueda proceder con la labor al tener un riesgo bajo, con pocas probabilidades de que un accidente ocurra o se desarrolle una enfermedad laboral.

Para ello, es necesario tener las acciones preventivas como los exámenes ocupacionales, la educación y capacitación, además de gases entre otros.



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Enseñar a los jugadores la identificación de riesgos laborales y la aplicación de medidas preventivas de forma dinámica.

Instrucciones

Lee el contexto para aprender tips de SST.

Selecciona una letra y escribe un EPP, control, cuidado, ocupación, peligro y acción preventiva que inicie por ella.

Una vez termine dice 'STOP' para que nadie más del equipo escriba.

Se comparan las respuestas de cada casilla y si alguien escribe lo mismo suma 50 puntos; pero si la respuesta no está repetida suma 100 puntos.

El integrante del equipo que tenga más y menos puntos deberá dar 5 tips de

seguridad y prevención de peligros en sus labores.



[illegible]

STOP al peligro 2

Lo que debes tener en cuenta Para desarrollar el juego:

PUNTO 1: en el taller de Don Pedro existen varias ocupaciones, una de ellas es el refuerzo de mantenimiento, quien a diario se expone a peligros inherentes de su labor como es el manejo de herramientas manuales y eléctricas. Por esta razón, los trabajadores usan siempre los EPP (Equipos de Protección Personal) como son los cascos, botas con puntera de seguridad, guantes, entre otros, los cuales hacen parte de los controles con el fin de mitigar el riesgo.

PUNTO 2: todas las maniobras los trabajadores del taller, realizan por medio de la hoja de mantenimientos los controles administrativos, entre los cuales están el respeto de normas de seguridad y políticas del taller. Como por ejemplo: no ajustar a los compañeros en trabajo o bajar el gato hidráulico mientras se trabaja debajo del carro.

PUNTO 3: el taller de Don Pedro también cuenta con un control de sustitución, al reemplazar los gatos manuales por hidráulicos para evitar el levantamiento de cargas y posturas forzadas que afecten a los trabajadores a nivel osteomuscular.

PUNTO 4: estos controles permiten que se minimice el riesgo, es decir, que se pueda proceder con la labor al tener un riesgo bajo con poca probabilidad de que un accidente ocurra y se desencadene una enfermedad laboral. Para ello se hace necesario tener las acciones preventivas como las acciones ocupacionales,



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Promover la identificación de riesgos y la aplicación de medidas preventivas en el trabajo para garantizar la seguridad y salud de los empleados.

Materiales

- La imagen del taller como tablero.
- Papel y lápiz para anotar riesgos y soluciones (o simplemente recordar en grupo).
- Marcadores de puntos: fichas o una hoja para llevar la cuenta.

Instrucciones

- Cada jugador toma turnos para elegir un área del taller
- Cuando el jugador elige un área, otro jugador (o el grupo) le plantea un riesgo de esa zona. Ejemplo: "En el taller, el trabajador no lleva casco".
- El jugador debe decir cómo solucionarlo. Ejemplo: "Usar casco de seguridad".
- Si da una solución correcta, gana un punto. Si no, pasa el turno al siguiente jugador.
- El primero en ganar 3 puntos, resolviendo 3 riesgos, es el ganador.



Pon a prueba **TU CONOCIMIENTO**



¡Dile STOP
AL PELIGRO!

SERVIDOR PÚBLICO

Reta tus conocimientos en SST

Verticales

- Acto mediante el cual la empresa o la ARL ajustan la clase de riesgo de una empresa, conforme a su actividad económica, tras un análisis técnico de la actividad principal de la organización y sus centros de trabajo.
- Norma de carácter obligatorio expedida por el poder legislativo (Congreso de la República).
- Fase o etapa inicial de un incendio.
- Alteración de la condición de salud de un individuo.
- Cualquier sonido indeseable. Es tan intenso en energía o tan denso que se forma a partir de vibraciones intensas en el oído.
- Situación que implica un estado de perturbación parcial o total ocasionado por la ocurrencia de un evento no deseado.
- La notificación de un presunto evento de origen profesional debe realizarse dentro de los 2 días hábiles siguientes al accidente de trabajo o al diagnóstico de la enfermedad laboral, tanto a la entidad promotora de salud como a la entidad de riesgos laborales a las cuales esté afiliado el trabajador.
- Es una acción orientada a establecer una barrera o distancia entre una fuente de riesgo y las personas amenazadas, hasta alcanzar lugares de menor peligro.
- Es la posibilidad de que la exposición al factor de riesgo durante el tiempo genere consecuencias no deseadas; dicha probabilidad está relacionada directamente con los controles que la empresa haya implementado para minimizar o eliminar el riesgo.



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Promover el aprendizaje y comprensión de conceptos clave en SST a través de una actividad dinámica que fortalezca las relaciones interpersonales en el trabajo.

Instrucciones

Resuelve.



Horizontales

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

- Hace referencia al porcentaje de enfermos con relación a una población determinada.
- Es todo suceso repentino por causa del trabajo y que produce en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte. También es aquel que se origina durante la ejecución de órdenes del empleador o la realización de una labor bajo su autoridad fuera del lugar y tiempo de trabajo.
- Administradora de Fondos de Pensiones y Cesantías.
- Son los eventos poco comunes que se presentan en una actividad laboral y que conllevan un riesgo potencial de lesiones o daños materiales. Cuando este tipo de incidente tiene un alto potencial de lesiones es necesario investigar las condiciones peligrosas o intervenir en los comportamientos inseguros.
- Codificación definida por el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social para clasificar las empresas de acuerdo con la actividad económica a la que se dedican. Existen 5 clases e riesgo, comenzando de la I hasta la V.
- Susceptibilidad de daño, que depende de la forma como se esté preparado.
- Es todo elemento de los equipos, la materia prima, las herramientas, las máquinas, las instalaciones o el medio ambiente y que bajo determinadas condiciones puede generar un incidente.
- Comprende el conjunto de actividades destinadas a la identificación, evaluación y control de los agentes y factores del medio ambiente de trabajo que puedan afectar la salud de los trabajadores.
- Es todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia obligada y directa de la clase de trabajo que desempeña el trabajador, en el medio que se ha visto obligado trabajar, y que ha sido determinada como tal en el Gobierno Nacional.



¿Pusiste a prueba tus
conocimientos
en SST?



Identifica los riesgos

Objetivo

Identificar y prevenir riesgos comunes en el entorno laboral, optimizando la capacidad de observación y respuestas ante posibles peligros.



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

INSTRUCCIONES



Encierra en círculos la situación descrita:

1. Caída de personas al mismo nivel.
2. Caída de personas a distinto nivel.
3. Caída de objetos por desplome.
4. Caída de objetos en manipulación.
5. Pisadas sobre objetos.

6. Golpes contra objetos inmóviles.
7. Contactos térmicos.
8. Contactos eléctricos.
9. Incendios.
10. Posturas inadecuadas.
11. Sobreesfuerzos.



¿Pudiste ver TODOS
los RIESGOS en esta oficina?

Identifica accidentes o incidentes de trabajo



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

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

INSTRUCCIONES



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



Dibujando y educando



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Materiales
Dibujos EPP
Hojas blancas
Lápices.

Objetivo

Promover la motricidad fina a través del dibujo, favoreciendo la manipulación de herramientas de trabajo y recordando los EPP (Elementos de Protección Personal) para desempeñar su trabajo.

Instrucciones

Los participantes se ubican por parejas sentándose de espaldas el uno al otro. Una persona de cada pareja escoge un dibujo de un EPP, mientras que otra la espera con un lápiz y una hoja en blanco.

El jugador que realizó el dibujo lo describe en detalle a su compañero, sin decir el nombre del EPP a este, con el fin de que el otro lo reproduzca en su hoja de papel.

Al finalizar, se intercambian las hojas y observan los dibujos. El equipo que tenga el mismo dibujo gana.



Estira y encoge



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Fomentar la coordinación, atención y comunicación efectiva entre los miembros del equipo a través de una actividad dinámica, promoviendo el trabajo en equipo y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en el entorno laboral.

INSTRUCCIONES



1. Los jugadores deben estar atentos y listos para seguir las órdenes.
2. **Cuando el facilitador diga "Estiren"**, todos deben encoger los brazos.
3. **Cuando el facilitador diga "Encojan"**, todos deben estirar los brazos.
4. Al principio, el ritmo será lento, pero se irá acelerando poco a poco.
5. Continúa jugando hasta que todos sigan las instrucciones correctamente.



Autoseguridad

Definición clave

¿Qué es la Autoseguridad?

Son las acciones y los comportamientos que debemos adoptar diariamente para evitar la exposición a situaciones de peligro. Algunos ejemplos son: salir acompañado, evitar sitios desolados y mal iluminados, o aquellos con antecedentes de inseguridad.



Tipo de juego:
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Identificar los posibles peligros que atentan contra la seguridad de Felipe.

Instrucciones

- El jugador necesita un lápiz.
- Al comienzo, el jugador debe revisar la imagen.
- Debe encerrar en un círculo los peligros encontrados.



Identifica peligros



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Reconocer los peligros que se pueden presentar en los diferentes entornos laborales.

Instrucciones

Escribir el número en el círculo correspondiente.

PELIGROS:

1. Estrés
2. Explosivo
3. Iluminación
4. Vibración
5. Impacto vial
6. Postura
7. Locativo
8. Terremoto



Andrés Volante



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Garantizar la seguridad laboral a través del mantenimiento preventivo de vehículos y la capacitación para disminuir riesgos.

Instrucciones

Observa la imagen y responde:

- **Equipo:** escribe qué otras recomendaciones podrías aportar a Andrés Volante en su revisión del auto para su viaje.
- **Material:** describe las condiciones inseguras que podrían estar presentes en el entorno donde Andrés Volante está conduciendo.
- **Persona:** describe si Andrés Volante tiene los conocimientos necesarios para viajar por carretera con su familia.
- **Método:** escribe un breve final de la historia aplicando las recomendaciones necesarias para viajar por carretera.





Responde:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Clasificación de elementos de autocuidado



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Identificar las buenas prácticas del día a día.

Instrucciones

Identifica las buenas prácticas de acuerdo a los buenos hábitos. Relaciona la imagen según la categoría correspondiente.

Categorías

- 1 Descanso
- 2 Alimentación
- 3 Acondicionamiento físico
- 4 Físico
- 5 No automedicarse
- 6 Salud



Empresa ESTAMOS SEGUROS



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Identificar situaciones de riesgo en el entorno laboral e implementar medidas preventivas, promoviendo la seguridad de los trabajadores.

Instrucciones

Eres un buen inspector y estás encargado de revisar la empresa "Estamos Seguros". Identifica las situaciones de riesgo en la oficina con sus respectivas medidas preventivas.

- **Paso 1:** encuentra el tanque con químicos no debería estar en medio de la oficina.
- **Paso 2:** en caso de un incendio, ubica el extintor que está en un lugar difícil de encontrar.
- **Paso 3:** encuentra a la persona mirando su celular, ya que una caída o un accidente se puede presentar.
- **Paso 4:** identifica al trabajador con fatiga o estrés por exceso de trabajo.
- **Paso 5:** identifica la situación donde alguien está comiendo en un espacio inapropiado en la empresa.
- **Paso 6:** encuentra la cáscara de banano mal ubicada que podría causar un accidente.
- **Paso 7:** señala el área donde parece que ocurrió un cortocircuito que podría ocasionar un incendio.
- **Paso 8:** busca el lugar donde los papeles no están siendo reciclados correctamente.

- **Paso 9:** busca los cables del computador que están mal organizados y pueden ser peligrosos.
- **Paso 10:** encuentra a Fernanda, quien está trabajando en un lugar con poca luz, forzando de esta manera sus ojos.
- **Paso 11:** señala las escaleras resbaladizas donde no se colocó un aviso preventivo.
- **Paso 12:** identifica al trabajador con la mala postura. Podría lesionarse su espalda.
- **Paso 13:** busca el área donde el aire acondicionado está a una temperatura inadecuada, ya que podría enfermar a los trabajadores.
- **Paso 14:** el programa de control de plagas y roedores no parece estar funcionando correctamente. He observado una rata que está a punto de alimentarse de leche.
- **Paso 15:** el vidrio roto de la ventana podría ocasionar una situación lamentable.

¡Encuentra estas situaciones y corrígelas antes de ocasionar un accidente!



Orden y aseo



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Objetivo

Identificar y reforzar conceptos esenciales relacionados a la seguridad, además de desarrollar las capacidades cognitivas.

Instrucciones

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

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

Palabras

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ Limpieza | ☐ Salud |
| ☐ Ambiente | ☐ Control |
| ☐ Inspección | ☐ Herramientas |
| ☐ Residuo | ☐ Iluminación |
| ☐ Orden | ☐ Hábito |
| ☐ Autodisciplina | ☐ Material |
| ☐ Distribución | ☐ Recurso |



Reportar un accidente

¡Ayuda a este trabajador a reportar un accidente de trabajo!



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

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

Instrucciones

- El jugador necesita un lápiz.
- Sigue el camino hasta llegar al destino adecuado.
- Si te equivocas en la ruta, vuelve atrás y prueba otra hasta encontrar la correcta.



1
Informa el accidente de trabajo

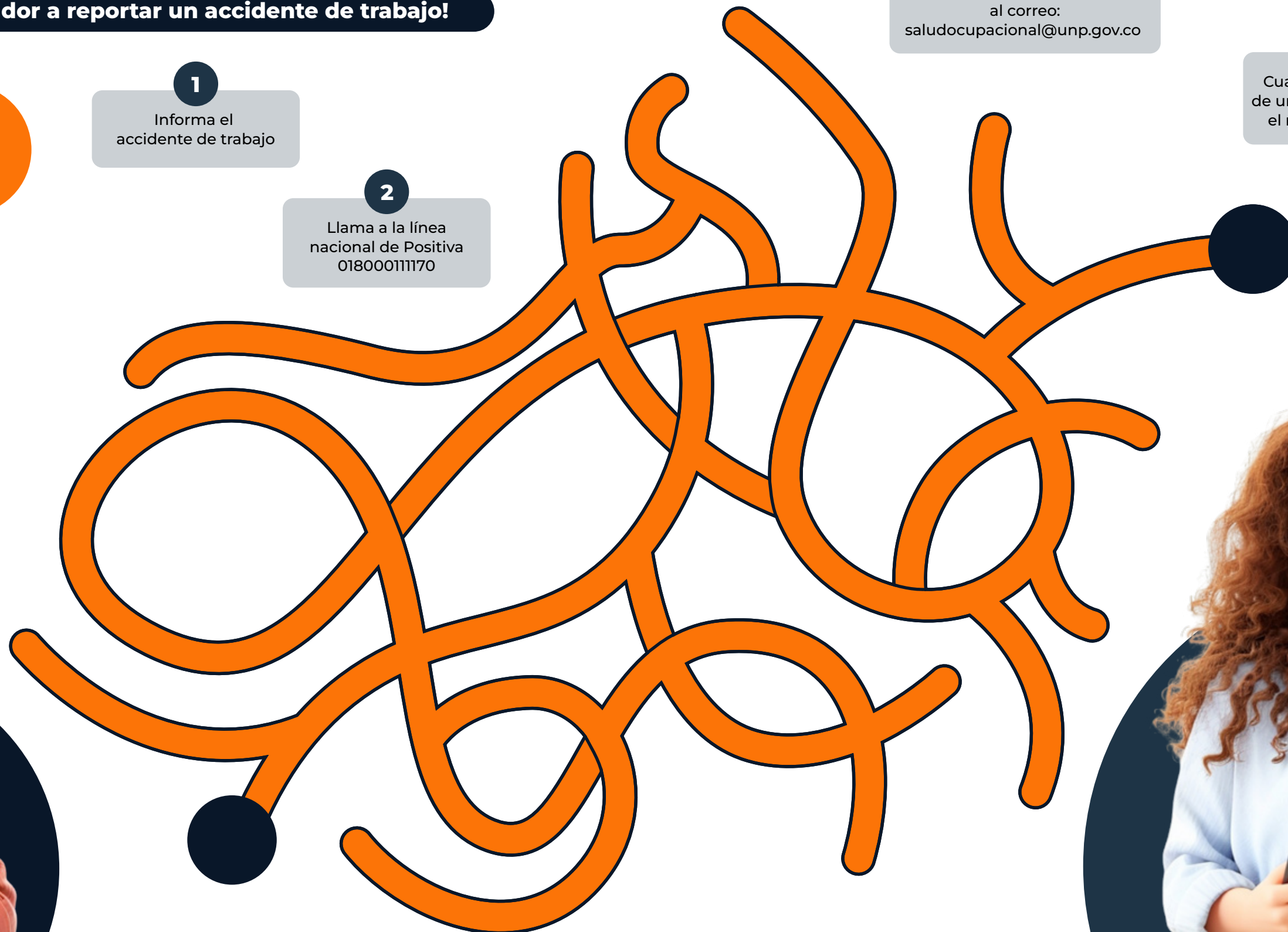
2
Llama a la línea nacional de Positiva
018000111170

3
Informa el a tu jefe inmediato

4
Recuerda informar siempre al correo:
saludocupacional@unp.gov.co

5
Asista al servicio de urgencias inmediatamente ocurra el accidente

6
Cuando finalice la atención de urgencias, siempre solicite el resumen de la atención



Salud psicosocial, ética y valores



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

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

Instrucciones

- El jugador necesita un lápiz.
- Sigue el camino hasta llegar al destino adecuado.
- Si te equivocas en la ruta, vuelve atrás y prueba otra hasta encontrar la correcta.

1. _ _ S _ _

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

2. _ _ T _ _ _

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

3. _ _ _ I _ _ _ D

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

4. _ _ _ L _ _ _ _ _

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

5. _ _ _ _ _ _ _ _

Actuar con imparcialidad, equidad e igualdad, evitando cualquier discriminación, para asegurar el respeto a los derechos de las personas.

6. _ _ _ _ _ _

Cumplir con las responsabilidades asignadas con atención, prontitud y eficiencia.

7. _ _ _ _ _ _ _ _

Actuar siempre con base en la verdad, cumpliendo los deberes con transparencia y rectitud, promoviendo así el interés colectivo por encima de los intereses particulares.



JANISE

Ponme bien



Tipo de juego
De papel.



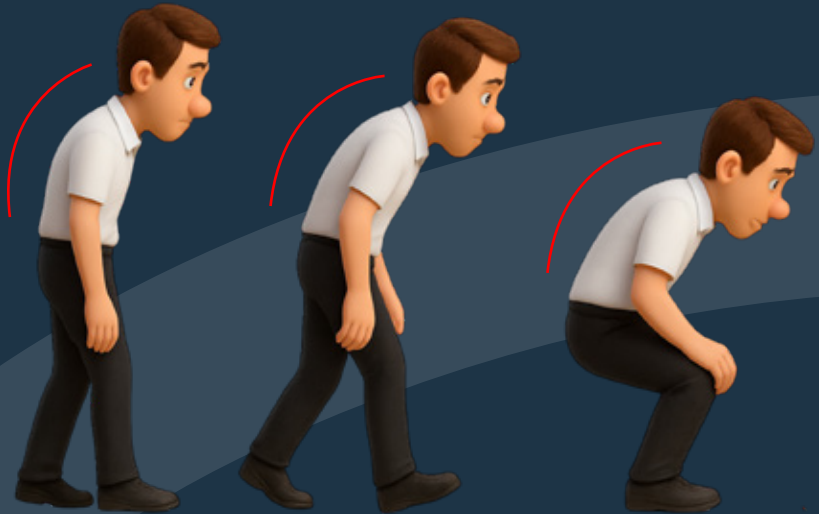
Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Identificar y corregir posturas inadecuadas para promover la conciencia sobre una posición correcta.

Instrucciones

- El jugador seleccionará una postura incorrecta del cuadro.
- Deberá justificar por qué considera que la postura es inadecuada.
- El participante representará la postura incorrecta a correcta.
- Si acierta, ganará 5 puntos.
- Gana el jugador que tenga más posturas acertadas



ABC del riesgo



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Garantizar la seguridad laboral a través del mantenimiento preventivo de vehículos y la capacitación para disminuir riesgos.

Instrucciones

- El jugador necesita un marcador y un ABC del riesgo.
- El jugador debe revisar las preguntas y escribir la respuesta con la letra asignada.
- El participante que responda todas las preguntas con la letra asignada, será el ganador.

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



Laberinto de la prevención



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Identificar y asociar los elementos de seguridad en el trabajo, relacionando cada ocupación con sus herramientas fundamentales para fomentar prácticas seguras y responsables en el entorno laboral.

Instrucciones

- El jugador debe encontrar el camino correspondiente a cada uno de los trabajadores para enlazarlo con su herramienta de trabajo.
- Lo debe hacer en el menor tiempo posible.



Encuentra las diferencias



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Potenciar las habilidades de observación y atención, esenciales para la identificación de situaciones inseguras en el entorno laboral, fomentando así una cultura de prevención.

Instrucciones

- Encuentra las 12 diferencias encerrándolas en un círculo.
- Gana el que termine en el menor tiempo



Prevengo accidentes



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Fomentar la identificación y prevención de riesgos laborales, fortaleciendo prácticas seguras en el uso de equipos y atención a las señalizaciones en el entorno laboral.

Instrucciones

- El jugador debe enumerar las maneras de prevenir riesgos de incidentes como caídas, cortes, problemas eléctricos, golpes o caídas de objetos.

Maneras de prevenir un riesgo

Mantener la limpieza en todos los pasillos de trabajo es indispensable para evitar que algún líquido u objeto tirado pueda causar una lesión al operario que no logre detectarlo. ()

Cambiar cualquier tipo de maquinaria o herramienta desgastada para evitar lesiones. ()

Respetar las señalizaciones relacionadas con la electricidad. ()

Colocar señalización en las zonas donde exista el paso constante de maquinaria o equipos en movimiento. ()

No pisar plataformas frágiles como falsos techos, placas de fibrocemento, entre otras. ()

Colocar las herramientas en el lugar establecido y no guardarlas en el uniforme. ()



Caídas



Cortes



Problemas eléctricos



Caídas en niveles altos



Choques



Golpes

Una semana sin estrés



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Reducir el estrés laboral a través de técnicas de relajación diarias.

Materiales

1. Calendario de "una semana sin estrés".
2. Fichas de apoyo.

Instrucciones

1. Imprime el calendario y colócalo en un lugar visible.
2. Consulta el día correspondiente y realiza la actividad indicada.
3. Usa las fichas de apoyo y pon en práctica cada técnica.

Justificación

El estrés laboral, cada vez más común, impacta en el bienestar físico y psicológico de los trabajadores, afectando el clima organizacional. Es fundamental encontrar un equilibrio entre las responsabilidades laborales y personales para mantener la tranquilidad mental. Esta dinámica ayuda a prevenir el estrés mediante prácticas que reducen la tensión diaria.

ACTIVIDADES Diarias

Lunes: piensa en las personas que más aprecias.

Martes: trátate como una persona feliz.

Miércoles: realiza un ejercicio de visualización.

Jueves: practica meditación.

Viernes: concéntrate en la respiración.

Sábado: intenta relajar tu cuerpo progresivamente.

Domingo: repite una afirmación positiva.



Una semana sin estrés

LUNES



Piensa en las personas que más aprecias

Según un estudio de la Universidad de California, las personas que reflexionan sobre lo que les ocurre y sobre la gente que más aprecia, tiene menores niveles de estrés.



MARTES



Haz un ejercicio de visualización

Imagínate por un momento que estás en una playa relajante, el sol que cae en tu rostro es cálido, escuchas las olas del mar y sientes que te transmite paz, calma y tranquilidad. Realiza el ejercicio durante 5 minutos acompañado de respiración profunda.



MIÉRCOLES



Repite una afirmación positiva

"Soy capaz" "Soy querido"
"Soy valiente".



JUEVES



Trátate como una persona feliz

Es el momento de que pienses en la manera en la que caminas. Los expertos señalan que el modo en que caminas da la clave sobre cómo te sientes por dentro.



VIERNES



Practica meditación

Busca centrarte en el presente.
Beneficios: Reduce el estrés y ayuda a dormir mejor.



SÁBADO



Concéntrate en la respiración

Concéntrate en cómo onhalas y exhalas el aire. Ya sea dedicándole un poco de tiempo a realizar respiraciones profundas.



DOMINGO



Intenta relajar tu cuerpo progresivamente

Si estás tenso, intenta utilizar tu mente para tomar el control de tu cuerpo. La relajación progresiva muscular, una técnica que supone la contracción y distensión sistemática de los músculos, combina el trabajo del cuerpo y la mente para una relajación completa. Comienza por la parte alta de tu cuerpo, ve tensando tus músculos durante un momento y relájalos lentamente hasta los pies.



Creando historias



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Fomentar el reconocimiento de situaciones de riesgo laboral y la comprensión de las medidas preventivas.

Instrucciones

1. Imprime el tablero de contar historias.
2. Lanza el dado y localiza el número en el tablero para seleccionar la situación de riesgo.
3. Crea una historia en base a la situación elegida, incluyendo la medida preventiva correspondiente.
4. Al finalizar cada historia, escribe una reflexión en la casilla "Reflexión".
5. Repite el proceso hasta completar seis historias.

Ejemplo

Al lanzar el dado y obtener un "3", seleccionas el riesgo "Trabajo en altura estructural". Observas que el trabajador usa un arnés, lo cual te da tranquilidad. Reflexión: "Realizar nuestro trabajo siguiendo los protocolos de seguridad puede salvar nuestras vidas."

La prevención de riesgos laborales es fundamental en cualquier empresa. Su correcta aplicación reduce accidentes y asegura un ambiente laboral seguro, además de mejorar la gestión y productividad.

Identificar los riesgos y aplicar medidas preventivas protege la seguridad y salud de los trabajadores.



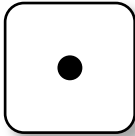
Creando historias

Lanza el dado

Situación

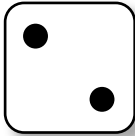
Medidas preventivas

Reflexión



Cables electrónicos en el suelo

Orden y limpieza



Movimientos repetitivos

Establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar



Caída de objetos sin manipulación

Calzado de seguridad



Sedentarismo

Ejercicio físico



Estrés laboral

Ejercicios de relajación



Posturas inadecuadas

Hábitos posturales correctos

Cruzando el pantano



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Aprender técnicas para gestionar el equilibrio entre familia y trabajo a través de retos prácticos.

Instrucciones

1. Recorta los retos de la ficha de contenido.
2. En la ficha "Equilibrio Pantano en acción", coloca los retos en orden y visualiza los tips correspondientes.
3. Para cada reto: Trabaja los tips y desarrolla las acciones indicadas en una hoja, utilizando colores y dibujos para plasmar tus ideas.
4. Completa cada reto en secuencia, reflejando tus valores y metas en cada paso.
5. Al finalizar, obtendrás un plan de acción personalizado para equilibrar tu vida laboral y familiar.

Materiales

1. Ficha "Equilibrio Pantano en acción".
2. Plumones y/o colores.
3. Tijeras.
4. Regla.
5. Post-its.

El equilibrio entre la vida personal y laboral es clave para la motivación y productividad de los trabajadores. Esta dinámica ofrece retos y tips prácticos para lograr ese balance y aplicarlo en la vida diaria.

Retos:

1. **Establece tus valores:** define tus valores familiares y laborales, organizándolos según su importancia.
2. **Establece tus metas familiares:** determina las metas familiares y elabora un horario para cumplirlas, estableciendo límites para administrar tu tiempo.
3. **Determina las acciones para cumplir tus metas y ordenarlas por orden de prioridad:** lista las acciones necesarias para alcanzar tus metas y ordénalas por prioridad.



Cruzando el pantano

Establece tus valores



Define tus valores familiares y laborales, organizándolos según su importancia.

Determina las acciones para cumplir tus metas y ordenarlas por prioridad



lista las acciones necesarias para alcanzar tus metas y ordénalas por prioridad.

Establece tus metas familiares



Determina las metas familiares y elabora un horario para cumplirlas, estableciendo límites para administrar tu tiempo.



1

2

3

Detective de la autodisciplina

La autodisciplina es esencial para alcanzar metas y mejorar en todos los aspectos de la vida. Permite elegir y perseverar en acciones que llevan al éxito, superando distracciones y dificultades. Esta dinámica ayuda a descubrir los beneficios de la autodisciplina en el trabajo.



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Materiales

- Dibujo de una oficina.
- Pistas impresas y recortadas.
- Lapicero.
- Hoja bond.
- Post-its.



Objetivo

Reconocer y reflexionar sobre los beneficios de la autodisciplina en el ámbito laboral.

Instrucciones

1. Imprime el dibujo de una oficina.
2. Imprime y recorta las pistas.
3. Asume el rol de detective para seguir cada pista y descubrir los beneficios de la autodisciplina, que están "escondidos" en diferentes áreas del dibujo.
4. Una vez encontrados todos los beneficios, reflexiona sobre cada uno y comprométete a aplicarlos en tu vida laboral.

PISTAS

Pista:
Emite sonido

Pista:
Vive en el desierto

Pista:
Puede dar vueltas

Pista:
Leonardo Da Vinci

Pista:
Se puede ver desde ella

BENEFICIOS

Beneficio:
Te orienta en el tiempo

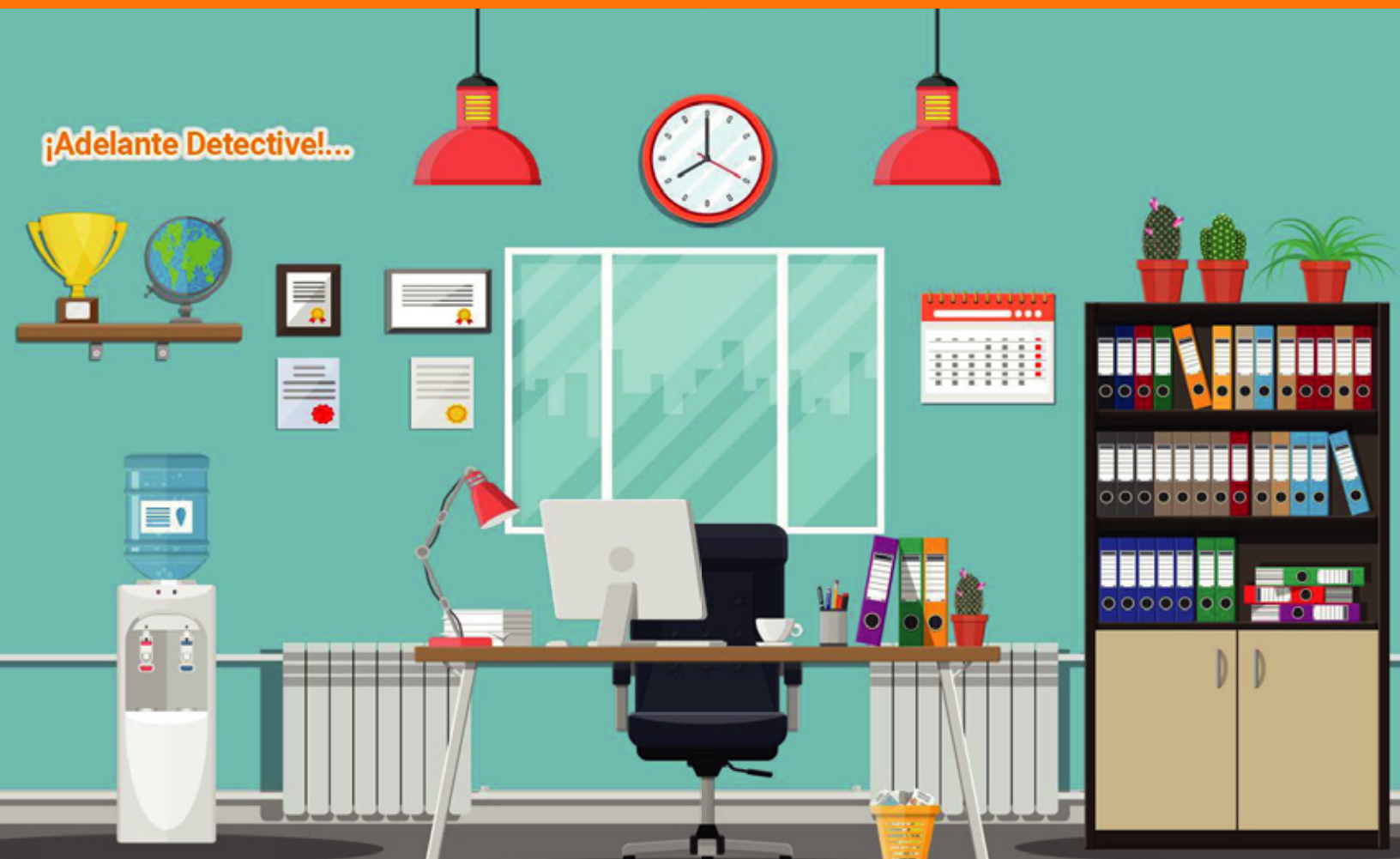
Beneficio:
cumplir objetivos
agudiza tu entusiasmo.

Beneficio:
enfocarte en tus metas.

Beneficio:
te vuelves más productivo.

Beneficio:
Aumenta la autoestima

¡Adelante Detective!...



Dados de la seguridad laboral



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Reconocer la importancia de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Instrucciones

1. Imprime y recorta las plantillas del dado, las cartillas de información y la hoja de preguntas.
2. Arma el dado.
3. Busca las hojas con las preguntas y las cartillas de información.
4. En el cuadrado vacío, escribe la respuesta correspondiente a cada pregunta.
5. Luego, pega las respuestas correctas en los espacios correspondientes de acuerdo con los números en el dado.

La seguridad laboral es uno de los aspectos más importantes en cualquier actividad de trabajo. Trabajar sin medidas de seguridad adecuadas puede acarrear serios problemas para la salud, tanto para empleados como para empresarios.

A menudo, la seguridad no recibe la atención necesaria, lo que incrementa los riesgos. Esta dinámica busca enseñarte sobre su importancia.

La seguridad en el trabajo abarca un conjunto de normas y métodos orientados a reducir la incidencia de accidentes, riesgos y enfermedades ocupacionales, protegiendo a los trabajadores tanto dentro como fuera del ambiente laboral.



Preguntas

¿Cuál es el objetivo de la seguridad y salud en el trabajo?

¿Qué es un riesgo?

¿Qué es un peligro?

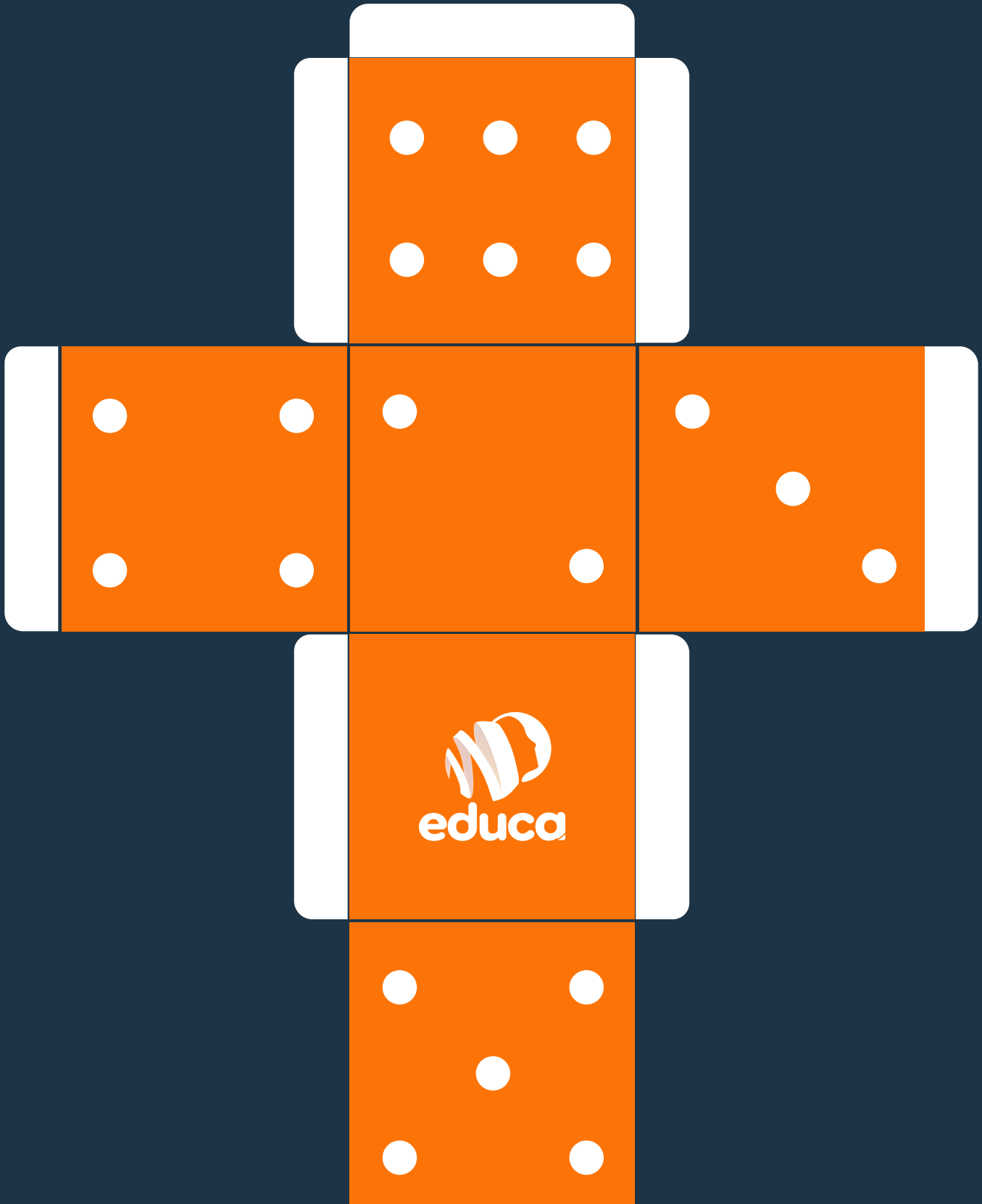
¿Cuáles son los tipos de riesgos laborales?

¿Qué es la prevención de riesgos laborales?

¿Qué papel importante cumple la seguridad y salud en el trabajo en tu vida?

Cartilla de información

Definición de seguridad en el trabajo	Objetivo	Tipos de riesgos	Definición de riesgo	Definición de peligro
Es la disciplina que promueve la seguridad y salud de los trabajadores mediante la identificación, evaluación y control de los peligros y riesgos asociados a un entorno laboral. Incluye actividades y medidas para prevenir riesgos derivados del trabajo.	Prevenir accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales. Las entidades públicas deben mejorar las condiciones de seguridad y salud para evitar daños físicos y mentales en los trabajadores.	1. Físicos 2. Químicos 3. Biológicos 4. Ergonómicos 5. Psicosociales 6. Mecánicos 7. Ambientales	Combinación de frecuencia, probabilidad y magnitud que pueden derivarse de la materialización de un peligro.	Condición o característica intrínseca que puede causar lesión, enfermedad, daño a la propiedad y/o paralización de un proceso.



Día de color con mandalas



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Disfrutar momentos significativos en familia, mejorar la concentración y obtener calma mental.

Materiales

1. Plantillas de mandalas.
2. Lápices de colores y crayolas.
3. Acuarelas.
4. Música relajante.

INSTRUCCIONES



1. Elegir un lugar agradable.
2. Poner música relajante.
3. Utilizar las plantillas de mandalas.
4. Pintar

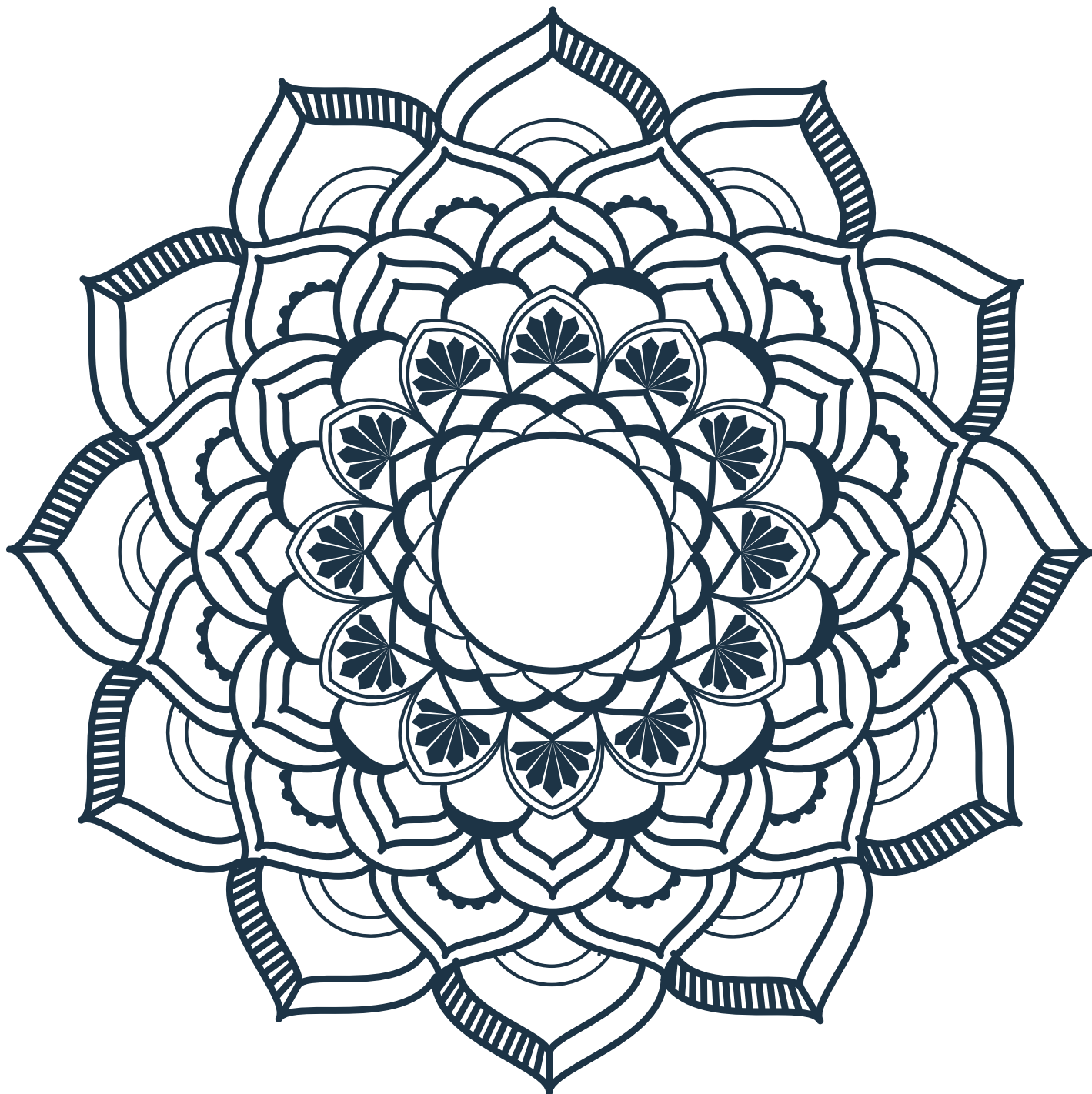
Pintar mandalas nos brinda la oportunidad de mejorar nuestra atención y alcanzar un estado de relajación, sin importar la edad.

El psiquiatra Carl Jung fue un apasionado investigador del efecto curativo que generan las imágenes circulares en el alma. Sin duda, pintar mandalas ofrece tranquilidad y paz, tanto para quienes gozan de salud mental como para quienes enfrentan dificultades emocionales. Te invito a pintar mandalas y a disfrutar este momento en familia.

No olvides prestar atención a las sensaciones que esto despierta en tu cuerpo y en tu alma.



Mandala Remolino



Mandala Loto



Mandala Telar



Frascos de yoga



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Prevenir estrés laboral.

Instrucciones

1. Consigue un frasco de vidrio vacío.
2. Imprime las láminas con las posturas de yoga, dóblalas en tres partes y colócalas dentro del frasco.
3. Cada dos horas, saca al azar una cartilla del frasco. Realiza la postura indicada durante 5 minutos, inhalando y exhalando por la nariz.
4. Al terminar, retoma tus actividades y repite el proceso durante el día.
5. Nota: Es importante que te concentres en la respiración mientras realizas esta actividad.



Postura del guerrero



Extensión lateral



Postura de la cobra



Postura del puente



Postura de árbol



Postura de silla



Inclinación hacia adelante



Postura de loto



Postura de rezar



Manos levantadas

Todo en su lugar



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Reflexionar sobre los aspectos de nuestra vida que nos permiten alcanzar el equilibrio.

Instrucciones

1. Recorta los 7 colores del arcoíris en la ficha de contenido.
2. En la ficha "El arcoíris de mi vida", pega en orden cada color del arcoíris.
3. Imagina que cada color representa un aspecto de tu vida (familia, pasatiempos, trabajo, sueños, etc.) y escribe tus ideas en cada color.
4. Responde la pregunta: ¿Cuál es tu COMPROMISO y PROPÓSITO con cada uno de los colores de tu vida? y escribe la respuesta en los espacios debajo de cada color.
5. Observa lo que has realizado. Llénate de colores y equilibrio. Responde: ¿Cuál es tu mayor aprendizaje de esta actividad? Escríbelo en un post-it, pégalo en el arcoíris y colócalo en un lugar visible para recordar los colores que te brindan equilibrio en la vida.

Contenidos



Rojo
Familia

01

Naranja
Pasatiempos

02

Amarillo
Sueños

03

Verde
Trabajo

04

Cian
Trabajo

06

Morado
Amigos

07

Los seres humanos debemos realizar ajustes continuos en nuestra forma de actuar para organizar nuestras rutinas de manera más satisfactoria y exitosa, logrando así una constante adaptación. Cuando esta adaptación es adecuada, alcanzamos el equilibrio.

Para organizar nuestras actividades equilibradamente, es importante considerar factores externos como el medio ambiente, las obligaciones familiares o sociales, el grado de participación de otros (ya sea como colaboradores o dependientes) y las características del entorno, que pueden ser facilitadoras o representar barreras. Lograr una adecuada calidad de vida implica, entre otros aspectos, organizar convenientemente las actividades diarias para alcanzar ese equilibrio

01

02

03

04

05

06

07

Imagina que cada color del arcoíris representa un aspecto importante de tu vida. El arcoíris no tendría equilibrio sin sus siete colores, así como tú necesitas cada uno de estos aspectos para mantener el balance.

El enchufe



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Reconocer nuestro nivel de energía durante las actividades realizadas, para generar automotivación y potenciar nuestro desempeño como un "enchufe" que nos retroalimente.

Materiales

1. Mapa de nivel de energía.
2. Post-it.
3. Plumones y/o colores.
4. Ficha de contenido.
5. La canción que más te guste

INSTRUCCIONES



Paso 1: ten a la mano el mapa de nivel de energía, pon la música que más te guste y pregúntate: ¿Con qué nivel de energía empiezo mi día laboral? (0 = muy bajo, 5 = muy alto).

Paso 2: en el recuadro inferior del mapa, coloca lo que más te inspira en la vida.

Paso 3: ubícate en la ficha de contenidos, selecciona tres octágonos ("enchufes"), recórtalos y agrégalos a tu mapa de energía para recargarte.

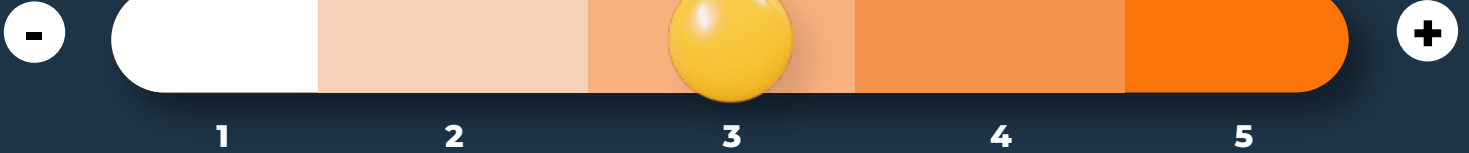
Paso 4: al lado de cada octágono, coloca post-its con palabras que te automotiven y generen conciencia energética.

Paso 5: añade color a tu mapa y colócalo en un lugar visible para conectar con el valor de tus palabras.





Mapa nivel de ENERGÍA



A white spiral-bound notebook with orange horizontal lines, intended for writing answers to the questions.

¿Qué es lo que más
TE INSPIRA
en la vida?

Mapa nivel de **ENERGÍA**

¿Qué es lo que más
amas en la vida?



¿Cuáles son tus
fortalezas?



Describe tus
oportunidades de mejora

¿Cuál fue el día más
feliz de tu vida?

¿Cuáles son las
palabras que más te
gustan?

¿Qué superhéroe te
gustaría ser?

Ficha de contenidos

Utiliza esta ficha para seleccionar los "enchufes" que representen tus fuentes de energía y motivación en el día a día.

Mapa de **ENERGÍA**

para recargarte



Globos de actividades

Priorizar es la clave para una administración efectiva del tiempo, haciendo primero lo primero. **Esta práctica es esencial, ya que la forma en que gestionamos y usamos nuestro tiempo determina nuestra capacidad para optimizarlo y realizar nuestras tareas. En el ámbito laboral, todo parece urgente.** Todos conocemos esa sensación de comenzar el día con una lista interminable de tareas, tan grande que al llegar a la oficina no sabemos por dónde empezar. Por ello, es fundamental encontrar maneras de gestionar nuestras cargas de trabajo para avanzar en nuestros pendientes.



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Materiales:

- Plantilla de globo y del
- Pacman.
- Post-it.
- Lápiz.
- Cinta masking tape.

Objetivo

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

Instrucciones

Paso 1: imprime las plantillas y recórtalas.

Paso 2: pega el globo en un lugar visible frente a ti.

Paso 3: en cada post-it, escribe tu lista de tareas laborales del día.

Paso 4: coloca los post-its en orden de prioridad dentro de los círculos del globo.

Paso 5: usa el Pacman para ir tapando las tareas que ya finalizaste.

Al completar todas tus tareas del día, date un premio: puedes ver una película, darte aplausos, entre otros.





El ladrón del tiempo



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Materiales

1. Ficha de contenido.
2. Plumones y/o colores.
3. Post-it.
4. Tijeras.
5. Goma.
6. Matriz de identificación de factores distractores.



En algún momento de nuestras vidas, todos hemos propuesto tareas cruciales para alcanzar una meta, pero las hemos reemplazado por actividades que nos hacen sentir bien, olvidando lo que realmente debemos hacer. Procrastinar significa aplazar tareas importantes, aunque sabemos que no hacerlas puede ser perjudicial para nosotros. Este comportamiento puede tener consecuencias negativas, pero existen maneras y trucos para transformarlo en algo productivo.

Objetivo

Identificar los factores distractores de tiempo que llevan a procrastinar tareas y obtener estrategias propias para optimizar el manejo del tiempo.

Instrucciones

Paso 1: ten a la mano la matriz de identificación de factores distractores y responde: ¿Qué tarea o tareas dejé de hacer por factores distractores?

Paso 2: recorta de la ficha de contenido los factores distractores que te llevaron a no cumplir tus labores.

Paso 3: pega los factores distractores en la matriz y anota el tiempo que te toma cada uno durante el día.

Paso 4: suma el tiempo total de los factores distractores y colócalo en la zona "Total" de la matriz.



Matriz de identificación de factores distractores

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

Factores distractores

Estrategias

Total de
tiempo



Entorno del hogar



FICHA
de contenido

Escuadrón manos limpias



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Materiales

- Cartulina.
- Goma.
- Tijeras.
- Revistas.
- Colores o plumones.
- Insignia del escuadrón.
- Fichas de contenido.

Ficha de contenidos

- Importancia.
- ¿Cuándo lavarse las manos?
- Técnica correcta de lavado de manos.
- Insignia.

Objetivo

Aprender la importancia del lavado de manos para mantener y conservar la salud en familia.

Instrucciones

¡HACER UN MURAL COLECTIVO!

Paso 1: se colocan las insignias y, luego, escogen un lugar de la casa de preferencia donde se sientan cómodos para realizar la actividad.

Paso 2: se repartirán los temas.

Paso 3: procederán a armar el mural utilizando todos los materiales y su creatividad.

Nota: si hay niños pequeños, se recomienda a los padres el acompañamiento necesario.

Paso 4: al terminar el mural, se les preguntará qué les pareció la experiencia y qué aprendieron.

Paso 5: para finalizar la actividad, tendrán que lavarse las manos correctamente.



El lavado de manos con jabón es una de las maneras más efectivas y económicas de prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias, que son responsables de muchas muertes infantiles en todo el mundo. Cuando una persona no se lava las manos con jabón, puede transmitir bacterias, virus y parásitos, ya sea por contacto directo (tocando a otra persona) o indirectamente (mediante superficies). Por ello, la siguiente dinámica tiene como finalidad que cada miembro de la familia aprenda la importancia del lavado de manos, considerando que esta sencilla práctica de higiene es el modo más efectivo de cuidar nuestra salud.

Escrituras en el aire

Trabajar desde casa sin duda puede generar un desgaste psicosocial y ergonómico. **Te presentamos esta dinámica para que la practiques después de completar tus tareas y las de tu familia.**

Objetivo

Fomentar la convivencia entre las actividades del trabajo y el hogar, integrando la participación de toda la familia.

Instrucciones

Reúnete con tu familia en la sala de casa o en un lugar cómodo donde todos puedan sentarse, incluso en el piso. Pide a los miembros de tu familia que, uno por uno, se pongan de pie y escriban en el aire lo que más les gustó hacer en el día con la mano derecha y lo que menos les agradó con la mano izquierda. El resto de la familia deberá adivinar y brindar apoyo, ya que podrían surgir actividades que a alguien no le gustaron, pero tuvo que realizarlas, como, por ejemplo, lavar los platos.

Reflexión. Esta dinámica ayudará a que todos los miembros de la familia comprendan que existen tareas en casa que no siempre son agradables, pero son parte de la vida cotidiana. Con la repetición de esta actividad, podrás observar cómo, poco a poco, se reducen las actividades menos deseadas y prevalecen aquellas que realizamos con amor o genuino interés.



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Materiales
• Tu creatividad.



Participantes
3 jugadores.



Duración
3 minutos.



Dado temporizador



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Prevenir la presencia de riesgo disergonómico mediante pausas activas.

Materiales

1. Plantilla de dado.
2. 6 fichas de pausas activas.
3. Temporizador.

Instrucciones

1. Imprime el dado, recórtalo y ármalo.
2. Pega las fichas de pausas activas en los seis lados del dado.
3. Coloca el dado en un lugar visible del escritorio.
4. Cada dos horas, lanza el dado y realiza el ejercicio que aparezca durante 2 a 5 minutos.
5. Calcula el tiempo de los ejercicios con un temporizador.
6. Coloca una alarma que te avise cuando hayan pasado las dos horas para que vuelvas a lanzar el dado.

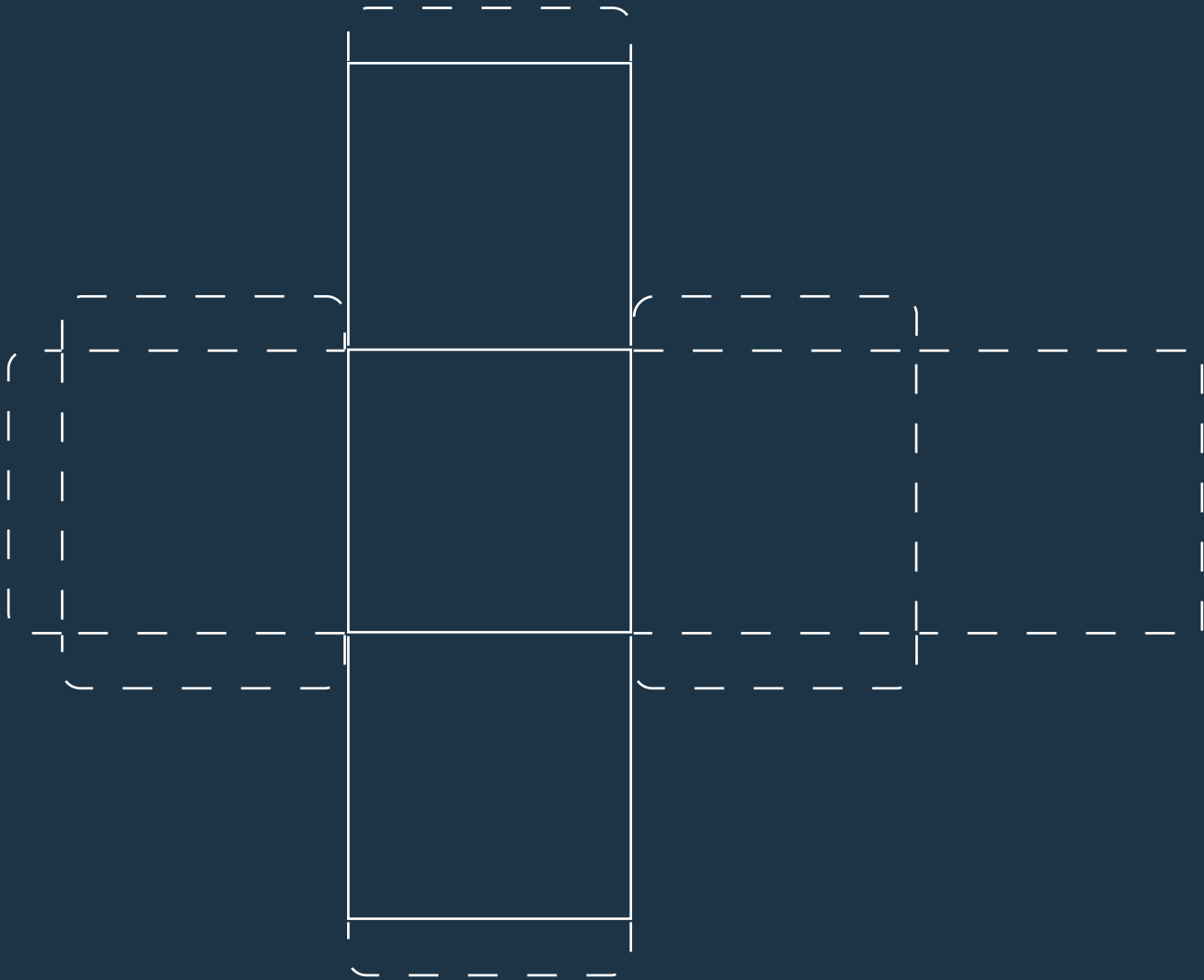
En el trabajo, los músculos llevados al extremo durante las extensas jornadas laborales y que permanecen estáticos, acumulan desechos tóxicos que producen fatiga y dolor en hombros y cuello, generando tensión acumulada.

Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que los trabajadores realizan por corto tiempo durante la jornada, con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente.

Las pausas periódicas generan mayor productividad, inspiran creatividad y mejoran la actitud de los colaboradores, además de ser recomendadas para evitar que algunos miembros del cuerpo se atrofien o sufran lesiones. Es importante hacer de estas actividades un hábito diario.

Por eso, a continuación, te mostramos una dinámica que te permitirá prevenir el riesgo disergonómico.





ROTACIÓN DE CABEZA

(Sentido horario - sentido antihorario)

ROTACIÓN DE HOMBROS

Toca con la mano izquierda y derecha sus respectivos hombros y empieza a rotar (de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante)

ROTACIÓN DE RODILLAS

(Sentido horario - sentido antihorario)

EJERCICIO EN TU PROPIA SILLA

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

ENCOGIMIENTO DE HOMBROS

Encoge los hombros hasta las orejas y luego relaja

PARPADEO

Realiza 10 parpadeos normales y completos

El laberinto



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

¡META!



Objetivo

Aprender estrategias para alcanzar un equilibrio entre familia y trabajo.

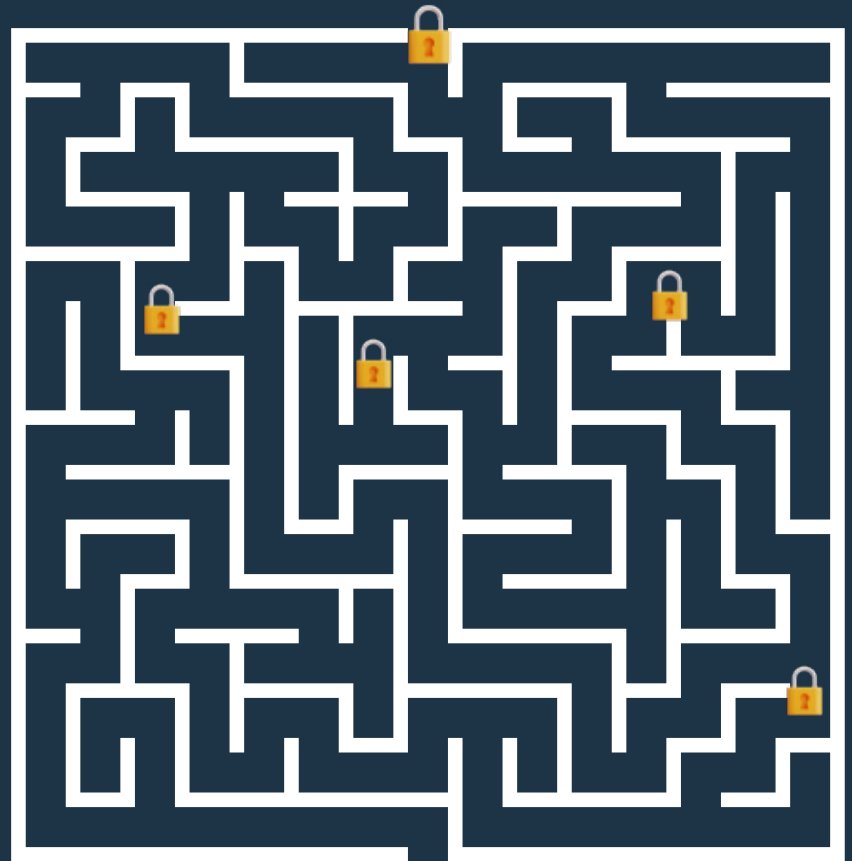
Materiales

1. Plantillas: laberinto y llaves con estrategias.
2. Lápiz.
3. Hoja bond.

Instrucciones

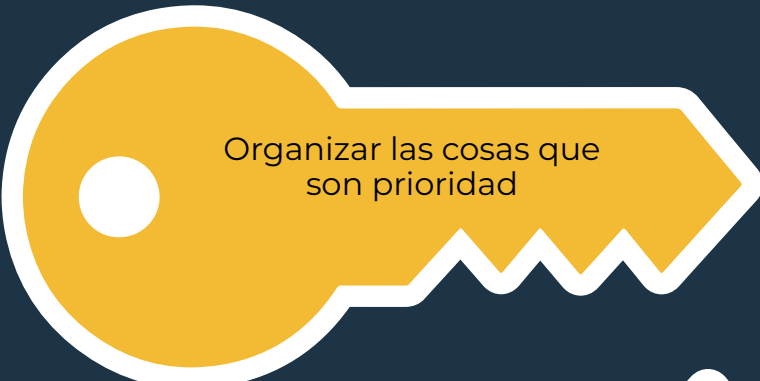
1. Imprime las plantillas y recorta solo las llaves.
2. Con el lápiz, marca el camino que te lleva a la meta. En el proceso, encontrarás candados que bloquearán tu paso. Para abrirlos y avanzar, usa las llaves que contienen estrategias. Antes de desbloquear cada candado, escribe en la hoja bond cómo aplicarías esa estrategia en tu vida laboral y familiar. Una vez terminado, continúa el proceso cada vez que necesites desbloquear un candado para llegar a la meta.

Nota: las llaves se toman al azar y se utilizan una sola vez.



¡INICIA!

El laberinto



Organizar las cosas que
son prioridad



Fijarse metas reales



Establecer y respetar
los horarios



Cuidar los días libres



Tomarse 5 minutos de
descanso

Las 12 figuras



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
4 a 12 personas

Objetivo

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

Materiales

1. Hoja de papel
2. Lápiz

Instrucciones

1. En una hoja de papel blanco colocada de manera vertical, dibuja dos líneas verticales que la dividan en tres partes iguales y luego tres líneas horizontales que la dividan en cuatro partes iguales. Al final, tendrás una hoja con doce cuadrados iguales en cuatro filas y tres columnas.
2. En cada uno de los cuadrados, debes dibujar lo siguiente, sin emplear más de cinco segundos por dibujo. Comienza en el cuadrado superior izquierdo y sigue hacia la derecha hasta llegar al cuadrado doce.

- En el primer cuadrado, dibuja un árbol.
- En el segundo cuadrado, dibuja un auto.
- En el tercer cuadrado, dibuja una casa.
- En el cuarto cuadrado, dibuja una casa diferente a la anterior.
- Continúa en los siguientes cuadrados dibujando casas diferentes en cada uno, hasta llegar al cuadrado doce. Recuerda que no puedes emplear más de cinco segundos por cuadrado.

Reflexión

¿En qué posición están las casas más interesantes? Seguramente, están al final, ya que habrás comenzado con casas tradicionales y fáciles de dibujar (casa con tejas, dos ventanas, una puerta y la típica chimenea). Analiza con tu equipo la idea de persistencia (duración o existencia de algo por largo tiempo) enfocándolos a que, mientras más transcurre el tiempo, más innovador debes ser. Aprende a vivir con las circunstancias, mejorando cada día y organizando tus tareas del trabajo, escuela y hogar de la mejor manera.



Listo para la batalla



Tipo de juego
de papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Reconocer la importancia de las medidas de seguridad laboral.

Instrucciones

1. Encierra los elementos de seguridad de cada uno de los personajes.
2. Anota los elementos de seguridad que encuentres en la parte de abajo.
3. Al finalizar la actividad, responde a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la importancia de hacer uso de las medidas de seguridad laboral?

Muchos trabajadores, e incluso personas en trabajos domésticos, **están expuestos diariamente a múltiples riesgos que pueden perjudicar gravemente su salud.** Por ello, trabajar con seguridad y prevenir los riesgos es uno de los aspectos más importantes de la actividad laboral.

El trabajo sin las medidas de seguridad adecuadas puede ocasionar graves problemas para la salud, y esta dinámica te ayudará a reconocer la importancia de estas medidas para realizar un trabajo seguro.

Ramón: tiene que visitar una mina para hacer una auditoría.
Omar: trabaja como chef; hoy tiene mucha clientela.
Carlos: es técnico electricista; la mayoría de veces debe subir a una torre eléctrica.
Mario: es enfermero y tiene turno en el hospital para ayudar a personas infectadas de coronavirus.
Luis: es policía de tránsito y maneja una motocicleta para realizar su labor.
Luisa: es operadora de limpieza y utiliza productos químicos para realizar su trabajo.



Mapa de la optimización del tiempo



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
3 a 9 personas

Objetivo

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

Materiales

1. Hoja de papel
2. Lápiz



INSTRUCCIONES



1. Dedica los primeros cinco minutos del día a planificar. Reúnete con toda la familia, entrega una hoja a cada uno y pídeles que elaboren un listado de todas las actividades que deben realizar, comenzando por las más difíciles.
2. Una vez tengan el listado, utiliza la parte posterior de la hoja para crear el "Mapa de optimización del tiempo".
3. En la parte posterior de la hoja:

• Traza una línea horizontal en el centro de la hoja de extremo a extremo y otra línea vertical en el centro de extremo a extremo, formando cuatro cuadrantes.

• En el cuadrante superior izquierdo, coloca las actividades que debes hacer durante el día en orden de prioridad.

• En el cuadrante superior derecho, indica el horario en que realizarás cada actividad.

• En el cuadrante inferior izquierdo, especifica si necesitarás ayuda o si puedes realizar la actividad solo.

• En el cuadrante inferior derecho, anota las actividades que puedes posponer o que no son tan importantes.



Mi botiquín



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Conocer la importancia de tener en casa un botiquín de primeros auxilios, identificar la lista de materiales que contiene y cómo usarlos en diferentes situaciones.

Materiales

1. Hoja de sopa de letras.
2. Cartilla de casos de accidentes.
3. Cronómetro.
4. Hoja bond.



Palabras

- | | | |
|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ ANTIÁCIDO | ☐ ASPIRINA | ☐ GUANTES |
| ☐ ANTIDIARRÉICO | ☐ BANDITAS | ☐ TIJERAS |
| ☐ ANALGÉSICOS | ☐ VASELINA | ☐ POMADA |
| ☐ ANTISÉPTICO | ☐ JERINGA | ☐ VENDAS |
| ☐ IBUPROFENO | ☐ ALGODÓN | ☐ PARCHE |
| ☐ TERMÓMETRO | ☐ ALCOHOL | ☐ JABÓN |
| ☐ GASAS | ☐ PINZA | ☐ SUERO |
| ☐ YODO | | |



Actividad 1

1. Utiliza la hoja de sopa de letras que contiene, de forma escondida, los materiales del botiquín de primeros auxilios.
2. Con la ayuda de un lapicero o lápiz, encierra las palabras que encuentres.
3. Gana quien termine de llenar en menor tiempo.

Te has caído y **te sale sangre de la rodilla**



En la cocina, **te haces un corte en la mano**



Te sientes **mal del estómago** luego de comer



Actividad 2

1. • Se utilizarán las cartillas de casos que contienen diversas situaciones de accidentes.
2. • Al finalizar la lectura de cada caso, cada integrante escribirá en una hoja bond los materiales que debería incluir el botiquín para esa situación específica.
3. • Para concluir la actividad, se realizará una lluvia de ideas sobre la importancia de tener un botiquín de primeros auxilios en casa.

En nuestro hogar hay una serie de elementos que no pueden faltar. Uno de los más importantes es el botiquín. Al fin y al cabo, nuestro hogar es uno de los sitios donde pasamos más tiempo, y pueden surgir imprevistos en cualquier momento. Cuando alguno de estos imprevistos afecta nuestra salud, es cuando necesitamos echar mano de esta herramienta imprescindible. Por eso, mediante esta dinámica conocerás la importancia de contar con un botiquín de primeros auxilios en casa, identificar los materiales que debe contener y comprender cómo utilizarlos en diferentes situaciones.

Mindfulness a distancia



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Aumentar la productividad y concentración a través de la práctica de mindfulness.

Materiales

1. Imprime la hoja de ejercicios de mindfulness.
2. Practica los ejercicios.
3. Al finalizar el día, mide tu productividad y concentración con el termómetro.
4. Llena el registro diario.
5. Realiza este proceso durante la semana.

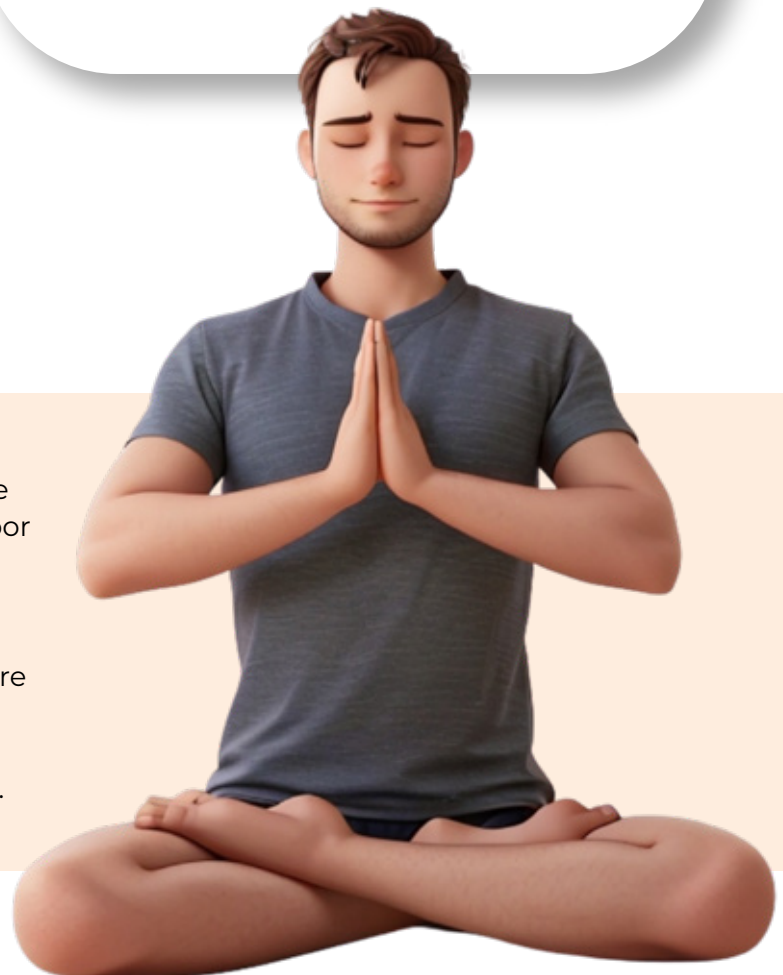
Atención a la respiración constante

Inhala lentamente por la nariz, permitiendo que el aire descienda hasta el abdomen; luego exhala despacio por la nariz de la misma manera.

- Al inhalar, el abdomen se dilatará, y al exhalar, volverá a su posición inicial. Si colocas la mano sobre el vientre, podrás sentir esta sensación.
- A través de este ejercicio, tomamos conciencia de que podemos controlar nuestra propia respiración.

Hoy en día vivimos en un mundo saturado, donde todos tenemos prisa y realizamos múltiples tareas al mismo tiempo. Esta forma de vida tiene sus consecuencias, y hace que funcionemos de un modo que podría describirse como “piloto automático”, actuando sin pensar.

El mindfulness propone salir de ese piloto automático, romper con ese hábito y centrar nuestra atención voluntariamente en el aquí y ahora, en el momento presente, para vivirlo sin enjuiciarlo ni criticarlo; simplemente aceptarlo tal cual se presenta y buscar soluciones sin reaccionar o sufrir. A continuación, descubrirás algunos ejercicios de mindfulness que te ayudarán a aumentar la productividad y concentración.





Relajación y meditación

- Siéntate con los brazos extendidos al lado del cuerpo, cierra los ojos y comienza a respirar con tranquilidad.
- Para iniciar la relajación, realiza un escáner corporal para relajar cada parte del cuerpo, comenzando por los pies: siente cada hueso y músculo, y observa cómo se van relajando poco a poco, volviéndose más sueltos.
- Continúa con las piernas, observando cómo se sienten cada vez más relajadas. Luego, enfócate en el abdomen; siente cómo se relaja gradualmente, como si estuviera más ligero.
- Pasa a la espalda; siente cómo está completamente recta y apoyada en el respaldo, y observa cómo se va soltando vértebra a vértebra. Haz lo mismo con los brazos y hombros; siente cómo comienzan a pesar y se relajan poco a poco, al igual que las otras partes del cuerpo.
- Ahora es el turno de las manos; nota un cosquilleo en tus palmas, siente cómo se van adormeciendo y se funden con el resto del cuerpo. Luego, pasa a la cabeza, comenzando por el cuello; siente su suavidad y cómo, poco a poco, se relaja.
- Finalmente, relaja el rostro; siente cómo todas las facciones se van aflojando una a una (labios, mejillas, ojos, cejas, frente, orejas). Ya relajado, enfócate en la respiración: siente cómo viene y va, cómo entra y sale, fluyendo sin interrupciones.
- Imagina tu respiración como una ola pequeña que va y viene, relajándote. Visualiza una pradera bajo el cielo, respira profundamente y disfruta de la tranquilidad y paz de ese lugar.

Pizza a tiempo



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Es fácil perdernos en la multitud de obligaciones diarias, desviando nuestra atención de lo realmente importante y malgastando tiempo en asuntos de poca relevancia, mientras temas cruciales quedan en el aire. Establecer prioridades es la única forma de abordar correctamente las tareas y objetivos principales, posponiendo lo secundario. Para ello, utilizaremos la matriz de Eisenhower, una herramienta que ayuda a decidir y priorizar tareas según su urgencia e importancia, clasificándolas para delegar o descartar según sea necesario.

Lo mejor de esta matriz es su adaptabilidad a planes de productividad, tanto a gran escala ("¿Cómo debo dedicar mi tiempo cada semana?") como en planes diarios más pequeños ("¿Qué debo hacer hoy?"). A continuación, mediante una dinámica, te invito a usar la matriz de Eisenhower para cumplir tus funciones laborales de manera productiva.

Objetivo

Realizar funciones laborales de forma productiva usando la matriz de Eisenhower.

Instrucciones

1. Imprime la plantilla de pizza.
2. Toma tu libreta y actualiza tu lista de tareas.
3. Usa la plantilla de pizza y escribe en cada porción tu lista de tareas del día.
4. Aplica la matriz de Eisenhower para clasificar cada tarea como urgente, no urgente, importante o no importante, siguiendo el color de las casillas de la matriz. Al finalizar, prioriza y completa tus actividades según el orden de prioridad establecido.

Materiales

- Matriz de Eisenhower.
- Plantilla de pizza.
- Lápiz.
- Colores.
- Libreta de actividades.



Matriz de Eisenhower



Gráfico de pizza



¿Qué haría si...?



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Materiales

- Hoja de situaciones.
- Lapicero.



Objetivo

Reforzar la capacidad de resolución de problemas o conflictos en el ámbito laboral.

Instrucciones

Imprimir hojas de situaciones laborales. En los casilleros en blanco, pondrás las estrategias para solucionar la situación.

Ejemplos:

- Mañana tengo que presentar un informe a primera hora.
- Tengo que estar en una actividad del colegio de mi hijo.
- Por el tema del coronavirus, no sé cuál será mi futuro laboral.
- El liderazgo de mi superior no es el adecuado.
- Mi compañero se fue de vacaciones por una semana; percibo que mi carga laboral ha aumentado.

En el trabajo pasamos una parte importante de nuestro día, por lo que cuando surge un conflicto laboral puede afectarnos de manera que nos resulta difícil separar esa situación de la vida personal.

Dado que los problemas son inherentes e inevitables en las relaciones laborales, establecer procesos eficaces de prevención y resolución de problemas es fundamental para minimizar la incidencia y las consecuencias de los conflictos o problemas en el lugar de trabajo. Por eso, la siguiente dinámica tiene como objetivo **reforzar la capacidad de resolución de problemas del trabajador en el ámbito laboral.**

Reuniones para equipos ágiles



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Motivar a los equipos es fundamental para que valoren su tiempo y reciban apoyo en la resolución de problemas.



Vivimos en un mundo volátil, incierto, cambiante y ambiguo (VICA). Al regresar a la normalidad después de la cuarentena, necesitaremos reinventarnos y ayudar a las organizaciones a salir adelante. Para ello, debemos adquirir nuevas habilidades que nos permitan enfrentar los retos y desafíos; muchas empresas posiblemente tendrán que rediseñar sus productos y/o servicios para ofrecer una propuesta de valor diferenciadora y así lograr un modelo de negocios sostenible. El agilismo es una forma de pensamiento que surgió en la industria del software, donde se desarrollaron herramientas para crear productos (software) en menos tiempo y con mayor calidad.



Este método de reunión es un pequeño extracto de un conjunto de herramientas del agilismo que puede aplicarse a equipos de trabajo, tanto presencialmente como de manera remota.

A continuación, se detallan los pasos para llevar a cabo una reunión efectiva, utilizando como ejemplo una “empresa de distribución de energía eléctrica que tiene personal operativo de mantenimiento distribuido geográficamente en varios sitios”.





Definir el propósito de la reunión previamente

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



¿Quiénes son necesarios?

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



¿Quién es necesario solo por un momento?

El gerente general participa únicamente los primeros 5 minutos para escuchar si hubo un incidente que requiera una medida de control urgente; en caso de no haber novedades, se retira de la reunión.



¿Dónde, cómo y cuánto tiempo invertimos? La reunión se realiza todos los días a las 8:00 a.m. con una duración de 20 minutos, al inicio del turno administrativo. Si es en la casa matriz, se lleva a cabo en la sala central de operaciones, donde todos permanecen de pie, o, en caso contrario, se realiza en una plataforma virtual.



Definir preguntas previas: ¿Qué incidentes/accidentes hubo en la jornada anterior? ¿Cuáles fueron las mejores prácticas observadas de seguridad? ¿Cuáles fueron los inconvenientes para cumplir con el plan de observaciones? ¿Cuáles serán los sectores a observar en el día de hoy?



Seleccionar un líder adecuado: es esencial que el líder tenga competencias en trabajo en equipo, escucha activa, y sea capaz de diferenciar juicios de hechos, siendo empático y capaz de resolver conflictos que surjan durante las reuniones.

Ejemplo: Si un líder del equipo de inspectores presenta quejas de los trabajadores por falta de elementos de protección personal, el moderador ofrece su colaboración para organizar una reunión posterior con el responsable de compras y resolver el problema.



Preparación previa a la reunión: todos deben tener la información disponible sobre los indicadores clave de las observaciones de seguridad de cada gerencia.



Orden de participación: La primera persona en participar es el líder de observadores; luego el gerente general y el líder de operaciones; y, finalmente, los responsables de Seguridad y Talento Humano.

Consejos

“El equipo debe ser consciente de que los problemas mencionados en la reunión no son personales, sino del equipo”.

- Valorar a las personas antes que a los procesos.
- Desarrollar la capacidad de escucha para detectar problemas de motivación.
- Mantener una atención continua para asegurar la excelencia y calidad de la reunión.
- La metodología debe adaptarse al equipo de trabajo, y no al revés.



La rueda de la vida

Objetivo

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

Instrucciones

1. Imprime la rueda de la vida y ponla sobre la mesa.
2. Con un lapicero, encierra la puntuación de cada área, evaluando el nivel de satisfacción o insatisfacción, siendo 1 demasiado insatisfecho y 10 muy satisfecho.
3. Selecciona las tareas con menor puntaje (las más insatisfechas) y escribe en un post-it las acciones necesarias para mejorar cada área elegida. Por ejemplo, en el amor, si piensas que tu relación de pareja está en un número bajo, puedes diseñar distintas estrategias para mejorarla: la comunicación, pasar más tiempo juntos, etc.
4. Pon en práctica las estrategias a mejorar.

Materiales

Rueda de la vida.

- Lapicero.
- Post-it.



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

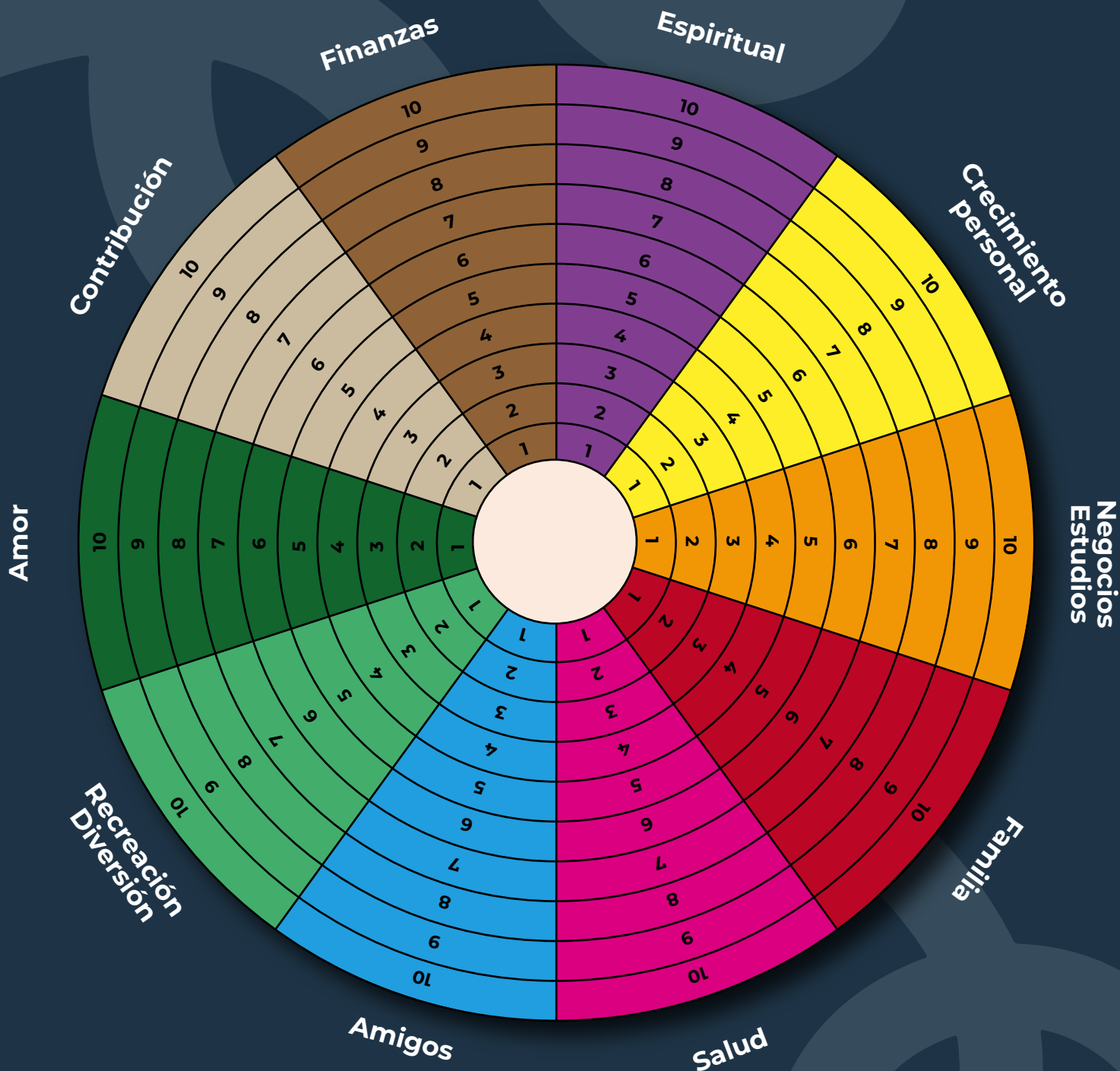
En ocasiones es posible que no nos sintamos satisfechos del todo con nuestro estilo de vida, pero a la vez somos incapaces de ver qué aspectos están fallando y nos están bloqueando. Un primer paso para la transformación es el autoanálisis e identificación de aquellas áreas sobre las que es necesario trabajar para mejorar.

Para ello, desde el coaching existe una herramienta muy visual que nos permite analizar cada una de las distintas áreas que conforman nuestra vida, al segmentarlas y valorarlas.

Nos ayuda a medir el nivel de satisfacción o insatisfacción en relación a las distintas áreas de nuestra vida.

Lo realmente efectivo de este ejercicio es que la realizas y evalúas tú mismo. Entonces, el resultado que ves, es simplemente lo que tú estás pensando respecto a tu vida.

Ruleta de la VIDA



La rueda del trabajo



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
3 a 9 personas

Instrucciones

En una hoja de papel, dibujaremos un círculo que simula una rueda.

Al terminar el día, hago un análisis de lo que hice y lo que no hice; de lo que cumplí y de lo que incumplí, con el firme propósito de mejorar en lo que queda de la semana.

Objetivo

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

Materiales

1. Hoja de papel
2. Lápices de colores

Reflexión

. Esta dinámica te ayudará a mantener un equilibrio adecuado entre el teletrabajo y las actividades que tienes que realizar en casa. Importante hacer el análisis al final del día, comparando lo que hicimos bien y lo que debemos mejorar. Repite la dinámica durante tres días consecutivos y verás la mejora.



Trello

Una aplicación basada en el método Kanban



Tipo de juego
de papel.



Nivel de dificultad
Nivel difícil.

Sirve para gestionar tareas, permitiendo organizar el trabajo en equipo para un proyecto determinado de forma colaborativa mediante tableros virtuales compuestos por listas de tareas en forma de columnas.

Una manera de empezar a familiarizarse con el método Kanban es iniciar con un tablero físico en un pizarrón, creando tarjetas con post-its, para luego migrar a esta herramienta digital.

Es una potente herramienta para organizar tareas y proyectos, tanto laborales como personales. Es versátil y adaptable a las necesidades del usuario. Cuenta con una interfaz amigable e intuitiva, además de una gran interacción con otras aplicaciones de gestión y ofimática (Gdocs, calendarios, etc.).

Una de sus grandes fortalezas es la posibilidad de trabajo en equipo, permitiendo asignar tareas a uno o varios miembros.

Además, al ser un sistema multiplataforma, se puede operar en cualquier dispositivo electrónico; ya sea PC, tablet o móvil, recibiendo notificaciones en tiempo real sobre menciones o vencimientos. Es posible generar tableros y equipos o nombrar colaboradores, si es necesario.

Al crear un tablero nuevo, se puede elegir una plantilla según su uso o empezar con un tablero vacío. Una vez creado el tablero, se organizan listas de tareas en columnas con la cantidad de tarjetas que sean necesarias.



Tablero de ejemplo

A continuación, dejamos un enlace para acceder a un ejemplo de cómo realizar tareas de prevención en el hogar.





Un buen ejemplo de organización de tareas es el siguiente:

Las tarjetas se pueden mover de una lista a otra: una tarea puede estar en “lista de tareas”, luego pasar a “en proceso” y, al terminarla, a “finalizada”.

De esta manera, el equipo obtiene una organización gráfica con una visión clara de lo que tiene que hacer, lo que está haciendo y lo que ya ha hecho.

Nota: es conveniente limitar el número de tareas en proceso. El equipo puede definir la cantidad, que dependerá de sus competencias y de la complejidad de la tarea (el que mucho abarca, poco aprieta).

Cada tarjeta tiene una serie de herramientas para añadir:

- **Descripción:** explicación detallada de la tarea en cuestión.
- **Miembros:** colaborador o encargado de la tarea.
- **Etiquetas:** se le puede asignar un color y nombre para destacar la tarjeta gráficamente.
- **Checklist:** para organizar e ir tachando las subtareas.
- **Vencimiento:** se puede fijar una fecha límite y los miembros recibirán una notificación.
- **Adjunto:** se puede añadir cualquier tipo de documento digital.
- **Portada:** se puede asignar una imagen para identificar la tarjeta.



Todo el equipo puede hacer comentarios, adjuntar archivos o ir tachando ítems del checklist. Una vez finalizada la tarea, puede pasar a la lista “hecho”.

Es fundamental la disciplina y constancia del equipo para convertir en hábito el seguimiento del tablero, logrando así orden en los proyectos y manteniendo un historial de las tareas realizadas.

5 beneficios de la utilización de Trello:

- Trabajo en equipo online y offline.
- Orden en las ideas y gestiones.
- Visualización gráfica y rápida del estado del proyecto.
- Asignación de tareas y fechas límite.
- Multiplataforma (PC, MAC, Android, iOS).

Esta herramienta y la metodología se pueden aplicar en proyectos de seguridad laboral o en el ámbito personal. Permite organizar desde la implementación de un sistema de gestión basado en ISO 45001, planificar y distribuir inspecciones de seguridad y hasta realizar investigaciones de accidentes.

Si tuviéramos 100 millones de dólares



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Establecer ideas de los trabajadores para mejorar la Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Materiales

- Tablero o rotafolio.
- Plumones.
- Marcadores.



INSTRUCCIONES



1. Se divide el grupo en equipos de 4 a 5 personas. Se les explica a los participantes que se imaginen que la empresa ganó un premio de 100 millones de dólares.
2. El dinero solo puede ser invertido para realizar mejoras en seguridad.
3. Teniendo en cuenta que el dinero no es un limitante, en 5 minutos, cada equipo deberá elaborar una lista de las mejoras que realizarían, incluso podrían plantear la compra de un nuevo equipo / herramienta que sirva directamente para ayudar a la seguridad de la planta.
4. Recuerda a los equipos que el dinero no es lo importante. Después de que todos terminen, solicita a cada equipo que comparta con los demás integrantes su lista de deseos.
5. Todas las ideas se deben anotar en el tablero o en el rotafolio, y al final, se votan las 5 mejores propuestas.



Mensaje de una botella

Instrucciones

1. Entregar una botella y papel a cada participante.
2. Decirles que imaginen estar atrapados en una isla desierta. Dado que valoran mucho a sus compañeros, sienten la urgencia de enviarles un mensaje importante sobre seguridad.
3. Luego, los participantes juntarán las botellas en el centro del aula.
4. Cada participante deberá elegir una botella del recipiente y leer el mensaje. Y después solicitarle que piense cómo puede aplicar lo que dice el mensaje en su trabajo.

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



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
4 a 30 personas

Objetivo

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

Materiales

1. Botellas vacías de plástico preferiblemente; si no hay, se pueden usar de vidrio, pero con más cuidado.
2. Post-it o papel cortado en cuadros de tamaños tipos post-it.
3. Lápices/lapiceros.

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

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



Productividad y seguridad: dos áreas, un sólo objetivo



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
5 a 15 personas

Objetivo

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

Materiales

1. Pañuelo o venda.
2. Plastilina.
3. Cinta de desenmascarar.
4. Masking tape.

Instrucciones

1. Debemos vendar los ojos de uno de los trabajadores.
2. En el piso señalizamos con cinta, un camino de 1 metro de ancho por 2 metros de largo, y en este vamos ahora a colocar pequeñas figuras hechas de plastilina y las distribuimos.
3. La persona que tiene los ojos vendados, tendrá la misión de cruzar el camino y llegar hasta el final sin pisar ni una de las bolitas de plastilina.
4. Los otros participantes son divididos en 2 grupos. Un grupo tiene la misión de ayudar al voluntario a que cruce dentro de un plazo determinado (ejemplo, 30 segundos). El segundo grupo tiene la misión de ayudar al voluntario a que no pise ninguna de las figuras de plastilina.
5. Cuando se da la señal para que el voluntario comience a caminar, las personas de ambos grupos hablan al mismo tiempo dándole indicaciones, por ejemplo: "Ve a la izquierda, ve a la derecha, adelante, detente, cuidado", etc.



¡Escucha bien las
INDICACIONES!

Cambiando mi comportamiento ante el estrés



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

INSTRUCCIONES



1. El entrenador indica el objetivo de la dinámica y describe en términos generales algunas respuestas comunes ante el estrés.
2. Después, pedirá 6 voluntarios para que tomen de la mesa las tarjetas donde hay más ejemplos. Ellos pegarán las tarjetas en la pizarra.
3. El entrenador entregará por cada participante una hoja que contiene los siguientes aspectos: Actitudes que manifiesto en situaciones de estrés, mis motivos de estrés y qué me tranquiliza.
4. Luego, los participantes deben llenar el título: Actitudes que manifiesto en situaciones de estrés, después realizarán el siguiente ejercicio de reflexión: Mis motivos de estrés (qué me molesta, qué me saca de quicio, o qué me produce estrés) y por último, reflexionarán sobre la pregunta más importante: ¿Qué me tranquiliza?
5. Una vez que los participantes terminen el ejercicio, se pedirán 6 voluntarios para que escriban en un post-it las estrategias que les ayudan a tranquilizarse en momentos de tensión y luego pegarlos en la pizarra al costado de las respuestas comunes ante el estrés.
6. Para terminar la actividad el entrenador realiza una lluvia de ideas y una reflexión.

Objetivo

Aprender estrategias que ayuden a tranquilizarnos ante situaciones de estrés.

Materiales

- Tarjetas de respuestas comunes ante el estrés.



Actitudes que manifiesto en **SITUACIONES DE ESTRÉS**

Actitudes en situaciones de estrés

Mis motivos de estrés

¿Qué me tranquiliza en situaciones de estrés?

¡Piensa antes de responder!

Lista de tiempo

INSTRUCCIONES



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

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

Materiales

- Hoja de línea de tiempo.
- Tarjetas de preguntas.

1. El entrenador indica el objetivo de la dinámica y explica que muchos de nuestros pensamientos pertenecen a nuestro pasado o futuro, llevándonos a desenfocarnos de nuestro presente.
2. Se forman 4 grupos de tres personas y a cada integrante se les entrega la hoja de línea de tiempo y las tarjetas de preguntas.
3. A continuación, se indica que durante 10 minutos deben identificar sus pensamientos y escribirlos en la columna correspondiente (pasado, presente o futuro).
4. Después, responderán la pregunta que tiene la tarjeta.
5. Para finalizar la actividad, el entrenador realiza un feedback y una reflexión.

Pasado	Presente	Futuro

¿Qué aprendiste de esta experiencia?

Reto de gratitud



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
5 grupos de 4 personas.

Objetivo

Practicar el agradecimiento en nuestra vida.

Materiales

1. Tablero de gratitud

INSTRUCCIONES



1. Se forman 5 grupos de 4 personas. A cada grupo se le entrega un tablero de gratitud y un dado.
2. Cada integrante del grupo lanza el dado y avanza a la casilla correspondiente, donde responderá la siguiente pregunta:
3. ¿Qué beneficios tiene practicar la gratitud en nuestra vida?
4. Se da a los grupos unos minutos para discutir la pregunta y luego escribir sus respuestas en un papel.
5. Para cerrar la actividad, el entrenador realiza una retroalimentación y una reflexión final.





Canal de expresión



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
4 grupos de 3 personas.

Instrucciones

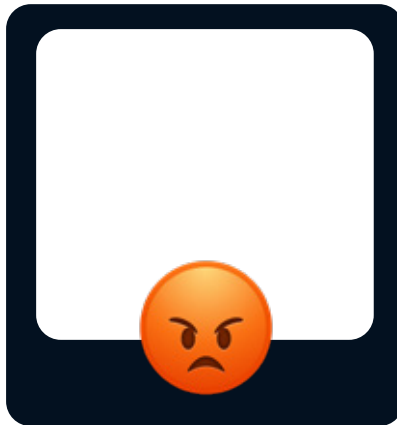
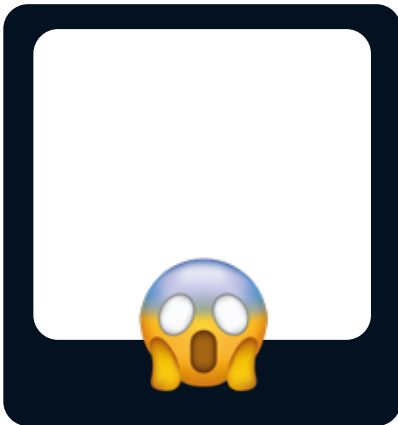
1. El instructor forma 4 grupos de 3 personas y entrega la hoja de historieta de emociones a cada grupo. Luego, les pide que observen las imágenes que muestran diferentes emociones.
2. Cada grupo debe crear una historia con esas emociones, teniendo como base una situación laboral.
3. Al finalizar, el entrenador pide a un representante de cada grupo que comparta su historia.

Objetivo

Reconocer y observar las respuestas emocionales.

Materiales

1. Tablero de gratitud.
2. Hoja de historieta de emociones.



Línea de vida

Objetivo

Aprender a gestionar nuestras emociones.

Instrucciones

1. El entrenador forma 4 grupos de 5 personas y entrega los materiales: línea de vida y termómetro emocional.
2. A continuación, cada grupo escribe 4 situaciones relacionadas con el trabajo o la vida personal que representen las 4 emociones del termómetro emocional.
3. Después, usando el termómetro, identifican las emociones y escriben estrategias para gestionar cada emoción. Por ejemplo, si es alegría, escriben estrategias para mantenerla.
4. Una vez los grupos han terminado, se elige un representante de cada grupo para que comparta las estrategias de su grupo sobre cómo manejar cada emoción.

Materiales

- Impresiones de línea de vida.
- Termómetro emocional.



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



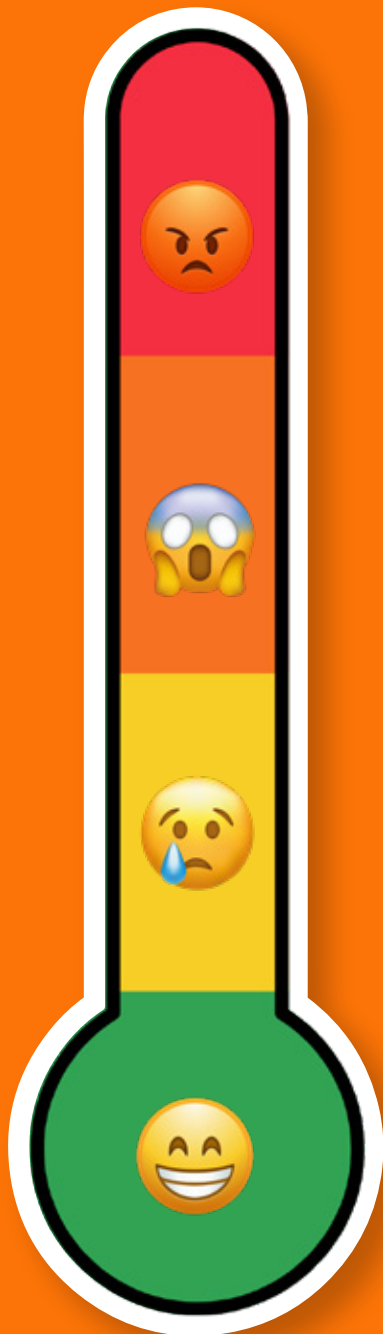
Participantes
4 grupos de 5 personas.



Línea de la **VIDA**



Termómetro **EMOCIONAL**



ESTRATEGIAS

El semáforo de las emociones



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
3 grupos de 4 personas.



INSTRUCCIONES



- Se forman 3 grupos de 4 personas. El entrenador dibuja un semáforo en la pizarra explicando el significado de cada color:

ROJO = PARAR: cuando sientas una emoción fuerte (como enfado, ira, rabia), párate e imagina qué harías si fueras en el coche y vieras un semáforo en rojo. Este es el momento de detenerse y reconocer lo que sientes.

ÁMBAR = PENSAR: una vez que has parado, piensa y reflexiona qué comportamiento alternativo puedes adoptar para solucionar la situación.

VERDE = ACTUAR: elige la mejor solución y actúa.

- Tras explicar los colores, a cada grupo se le asigna un color del semáforo y un caso. Los grupos deben resolver el caso según el color que les haya tocado.

Objetivo

Aprender a identificar y regular nuestras emociones para responder de manera adecuada en diferentes situaciones.

Materiales

- Hojas bond.
- Lápices.
- Impresión del caso.

La curva de adaptación al cambio



Tipo de juego:
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
4 grupos de 4 personas.

Objetivo

Desarrollar habilidades para comprender y gestionar nuestras reacciones emocionales frente al cambio.

Materiales

1. Hoja de curva de adaptación al cambio.
2. Tarjetas de fases de adaptación al cambio.
3. Post-it.
4. Lápices.

Instrucciones

- El entrenador explica el objetivo de la dinámica y presenta las fases de adaptación al cambio por las que pasa una persona.
- Se forman 4 grupos de 4 personas, y a cada grupo se le entrega la hoja de curva de adaptación y las tarjetas de fases.
- A cada grupo se le pide que piense en una situación laboral y la complementa con ejemplos que representen cada fase de adaptación, escribiéndolos en post-it.
- Luego, los post-it se colocan en la curva para visualizar el proceso. Cada grupo expone su trabajo al final.

NEGACIÓN

1

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

RESISTENCIA

2

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

EXPLORACIÓN

3

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

COMPROMISO

4

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

Fases de adaptación
AL CAMBIO

Curva de adaptación

AL CAMBIO

Situación: _____

Y nuestros estados emocionales pasan por cada una de estas fases, en todo momento (horas, días, semanas, meses, etc.) dependiendo de la situación y la actividad.



Una cosa a la vez



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
4 grupos de 3 personas

Objetivo

Aprender a aplicar una serie de principios básicos para gestionar bien el tiempo.

Instrucciones

1. El entrenador corta la hoja del rompecabezas (siguiendo las líneas azules).
2. Forma 4 grupos de 3 personas y entrega las piezas del rompecabezas a cada grupo, en donde están escondidos los principios básicos para gestionar bien el tiempo.
3. Indica a los grupos que solo tienen 5 minutos para armar el rompecabezas.
4. Una vez completado, el entrenador lanza preguntas de reflexión:
 - ¿Cuál fue el grado de dificultad que tuvieron para armar el rompecabezas?
 - ¿Conocen algunos de los principios básicos encontrados?
 - Para concluir, se pide a voluntarios que compartan ejemplos de cómo aplican estrategias para gestionar su tiempo en el cumplimiento de objetivos.



Hacer y seguir una lista de prioridades

Planificar por adelantado

Agrupar las tareas según las capacidades requeridas

Tener en cuenta la curva de rendimiento

Prometer menos y cumplir más

Establecer parámetros para decir NO

Delegar todo lo que pueda

Hacer seguimiento de procesos

Kit motivacional



Tipo de juego
de papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
4 grupos de 5 personas.

Objetivo

Preparar un kit de automotivación para momentos difíciles.

Instrucciones

- Se forman 4 grupos de 5 personas. A cada grupo se le entrega un papelote, cinta masking tape, tijeras, plumones y post-it.
- El entrenador comunica a los grupos que deben crear un mural para automotivarse en momentos difíciles.
- El mural debe contener lo siguiente:
 - Cosas que aporten buena energía, entusiasmo y que recuerden el propósito detrás de sus esfuerzos, como fotos, frases inspiradoras o logros pasados.
 - Elementos que los motiven a seguir adelante en situaciones adversas.
- Al finalizar, cada grupo presenta su mural al resto, explicando los elementos elegidos y su significado.
- Para cerrar la actividad, el entrenador lanza las siguientes preguntas de reflexión:
 - ¿Cuál es el aprendizaje que nos deja la actividad de hoy?
 - ¿Qué te motiva en momentos difíciles?
- Finalmente, se da unos minutos para que cada grupo genere una lluvia de ideas sobre otras formas de automotivación.

Materiales

- Rompecabezas.
- Papelote.
- Cinta masking tape.
- Tijeras, plumones.
- Post-it.

¡Yo puedo hacerlo!

No me rindo

Sé auténtico
sé tú mismo



Logo mental



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Aprender a automotivarse para cumplir nuestros objetivos.

Materiales

1. Hoja bond.
2. Lapicero.
3. Hoja de ejercicio de automotivación.

INSTRUCCIONES



1. El entrenador explica el objetivo de la dinámica. Entrega una hoja y un lápiz a cada participante.
2. Luego, pide que cada uno dibuje en la hoja un logo que lo motive a cumplir sus metas personales o laborales.
3. Una vez que todos han terminado de diseñar su logo, se les entrega la hoja de ejercicio de automotivación para que profundicen en su desarrollo.
4. Para finalizar, el entrenador realiza una lluvia de ideas y una reflexión en grupo.



Ejercicio de automotivación



Piensa en algo que tú sabes que para ti es valioso hacerlo, pero te resulta difícil.



Concéntrate y pregunta a todas tus partes internas, si existe alguna objeción a cumplir con esa tarea. Sé sensible a esas objeciones (de haberlas). Si no puedes satisfacer la objeción con comodidad, ajusta (o cambia) la tarea de manera que no existan objeciones.



Piensa en las consecuencias de hacer la tarea, no en el trabajo de hacerla. Piensa en los beneficios que obtendrás una vez que esté completada. Piensa en tu ganancia.



Ahora, usa la lista de elementos que encontraste en el ejercicio anterior, los que anotaste. Recuerda que son los más atractivos y motivantes. Úsalos para cambiar lo que piensas acerca de tener esa tarea hecha.

Ponle a la tarea completada los elementos visuales, auditivos y kinestésicos que anotaste. Continúa haciendo esto hasta que te sientas fuertemente atraído, motivado a realizar esta tarea.



Dile NO a la procrastinación



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Participantes
4 grupos de 5 personas

Objetivo

Generar conciencia y cultivar la habilidad de la gestión del tiempo.

Instrucciones

1. Se forman 4 grupos de 5 personas y a cada grupo se le entrega una pregunta que se elige al azar. Los grupos eligen un representante que tomará una tarjeta de cualquier color; estas tarjetas están boca abajo y cada una tiene una pregunta y un número.
2. Cada grupo se ubicará en los espacios según su número. Colocarán la tarjeta en el centro del papelógrafo, leerán la pregunta y discutirán su respuesta.
3. Se les da la siguiente consigna: deben responder la pregunta en rondas y tiempos, en las que cada ronda será una lluvia de ideas sobre la pregunta. Para responder, todos los participantes deben poner su mejor esfuerzo.
4. Los tiempos de cada respuesta son: Ronda 1 (1 minuto), Ronda 2 (5 minutos), Ronda 3 (3 minutos), Ronda 4 (2 minutos). Al finalizar, el entrenador les pide 3 ideas que ayuden a gestionar mejor el tiempo y evitar la procrastinación.
5. Finalmente, se dan unos minutos para que ordenen sus ideas y las coloquen en un lugar visible para llevarlas a cabo en la vida cotidiana.

Materiales

- Tarjetas con preguntas.



¿Qué factores me hacen procrastinar?



¿Qué siento cuándo dejo de hacer mis responsabilidades por procrastinar?



¿Cuál es mi motivación?



¿Cómo le diría NO a la procrastinación?

Aprendiendo a fluir con los cambios de mi entorno

Objetivo

Ejercitar la adaptación al cambio.

Materiales

1. Palabras



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.



Participantes
10 personas

Vida

Lápiz

Dificultad

Océano

Miedo

Camino

Miedo

Amor

Dolor

Llave

Chocolate

Actor

Mariposa

Foto

Salto

Fuerza

Instrucciones

1. El grupo forma un círculo, y un integrante tomará una palabra del cofre y dirá una frase relacionada a la palabra (por ejemplo, si la palabra es "camino", las frases serían: "el largo camino", "el encanto del camino", etc.).
2. Cada integrante debe mencionar una frase utilizando la palabra. Una vez finalizado el turno y repetida la dinámica, otro integrante toma una nueva palabra y menciona una frase relacionada a la anterior frase que se usó.
3. La dinámica se repite varias veces, construyendo frases que se relacionan unas con otras, fomentando la adaptación a nuevas ideas y conceptos propuestos por los compañeros.
4. Para finalizar, el entrenador guía una reflexión grupal:
 - ¿Qué emociones surgieron en este proceso?
 - ¿Cuál fue el mayor desafío para construir una frase?
 - ¿Qué aprendieron sobre la adaptación al cambio durante esta actividad?

Adivina cuál es la diferencia



Tipo de juego
De papel.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Diferenciar los aspectos claves de dos o más conceptos de SST que sean similares y evaluar su comprensión en los trabajadores.

Materiales

1. Fotocopias.
2. Lápiz/lapiceros.

Instrucciones

1. Se realiza un tiempo de introducción inicial en el que se explica la actividad y se da un ejemplo para clarificar el ejercicio. Luego, los trabajadores completan la actividad, diferenciando conceptos similares en los conjuntos de imágenes.
2. Esta dinámica está inspirada en un famoso programa de televisión: Plaza Sésamo. En este programa colocaban 4 imágenes, 3 de ellas tenían algo en común y había una que era diferente.
3. Adaptando esta dinámica, los trabajadores deben encontrar cuál es el factor diferenciador entre conceptos de SST que suelen ser confundidos. Por ejemplo: acto inseguro con condición insegura, accidente con enfermedad, equipo de protección personal con equipo de protección colectiva, etc.
4. Se preparan conjuntos de 4 imágenes: 3 de ellas representan el mismo concepto y la cuarta una variante que difiere en un aspecto específico. Los participantes deben identificar cuál imagen es diferente y explicar por qué.





Juegos digitales

En estas actividades descubrirás una forma divertida y eficiente de aprender sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (SST). Con materiales como tableros interactivos, acertijos y dinámicas grupales, explorarás temas esenciales como la prevención de riesgos, el trabajo en equipo y el autocuidado.

Cada juego está diseñado para desarrollar habilidades básicas y fomentar una cultura de seguridad, fundamental en cualquier entorno laboral.



¡Descubre un nuevo método de aprendizaje mientras te diviertes y cuidas tu seguridad!

Quién quiere ser seguro



Tipo de juego
Digital.



Nivel de dificultad
Nivel medio.



Reglas

1. Tras formularse cada pregunta, el jugador podrá contestar o retirarse.
2. Por cada respuesta correcta se ganarán puntos.
3. Si se falla una pregunta, el jugador quedará eliminado y perderá los puntos acumulados.
4. Si se retira, conservará los puntos conseguidos hasta la última respuesta acertada.

Objetivo

Afianzar conocimientos sobre la prevención en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Instrucciones

El jugador tendrá 5 segundos para responder la pregunta. Si es correcta, pasa al otro nivel; de lo contrario, pierde.

PUNTOS POR PREGUNTA

1x ★ 100 pts.	6x ★ 1.500 pts.	11x ★ 4.000 pts.	16x ★ 6.500 pts.
2x ★ 200 pts.	7x ★ 2.000 pts.	12x ★ 4.500 pts.	17x ★ 7.000 pts.
3x ★ 300 pts.	8x ★ 2.500 pts.	13x ★ 5.000 pts.	18x ★ 7.500 pts.
4x ★ 500 pts.	9x ★ 3.000 pts.	14x ★ 5.500 pts.	19x ★ 8.000 pts.
5x ★ 1.000 pts.	10x ★ 3.500 pts.	15x ★ 6.000 pts.	20x ★ 10.000 pts.

¡Encuentra el juego AQUÍ!



Ojo al peligro



Tipo de juego
Digital.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Podrás acceder a:



3 lugares
con diferente circunstancia
para identificar los peligros



3 pistas
sobre los posibles peligros
identificados en la imagen.



30 peligros
que debes identificar arrastrando
los números en los peligros.

Objetivo

Afianzar conocimientos sobre la
prevención de peligros.

Instrucciones

- **Debes identificar 30 peligros** presentes en las diferentes circunstancias y lugares: en la calle, la oficina, el transporte, la vía pública, etc. Solo debes arrastrar el número de los peligros identificados.



¡Encuentra el juego AQUÍ!



Condiciones seguras en la oficina



Tipo de juego
Digital.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Requerimientos y reglas

1. El jugador debe tener competencias digitales básicas.
2. Necesitas una conexión a internet para participar en el juego.
3. Puedes participar de forma individual y/o grupal.
4. No existe límite de tiempo ni de intentos para finalizar el juego.
5. El juego se considerará terminado cuando hayas identificado todos los peligros en el nivel seleccionado.

¡Encuentra el juego AQUÍ!

Objetivo

Identifica los peligros según el escenario para obtener el mejor puntaje.

¿Cómo jugar?

1. Selecciona el nivel de tu interés haciendo clic sobre la imagen correspondiente.
2. Antes de empezar el nivel, verás una serie de pistas que te orientarán en tu búsqueda.
3. Usa las flechas laterales para desplazarte por las diferentes pistas.
4. Cada nivel está enmarcado dentro de una cuadrícula de 8x8 cuadros.
5. De acuerdo con las pistas, los peligros a identificar están dentro de un determinado cuadro.
6. Haz clic sobre los cuadros donde consideres que representan mejor los peligros según las pistas.
7. Tus selecciones se resaltarán en color amarillo.
8. Si deseas cambiar alguna selección que ya hiciste, vuelve a hacer clic sobre el cuadro amarillo.
9. Al tener identificados todos los peligros, haz clic sobre el botón "Validar" para confirmar tus selecciones.
10. De acuerdo con tu desempeño, el juego te mostrará el puntaje, el total de peligros, total de aciertos y de respuestas incorrectas.
11. Sin importar tus resultados, podrás jugar un nuevo nivel haciendo clic en el botón "Regresar al menú".



Conductores a salvo



Tipo de juego
Digital.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Afianzar los conocimientos sobre la prevención de accidentes de seguridad vial.

Instrucciones

Al responder las preguntas correctas, se identificará la imagen del rompecabezas.



¡Encuentra el juego AQUÍ!

Laberinto EPP



Tipo de juego
Digital.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

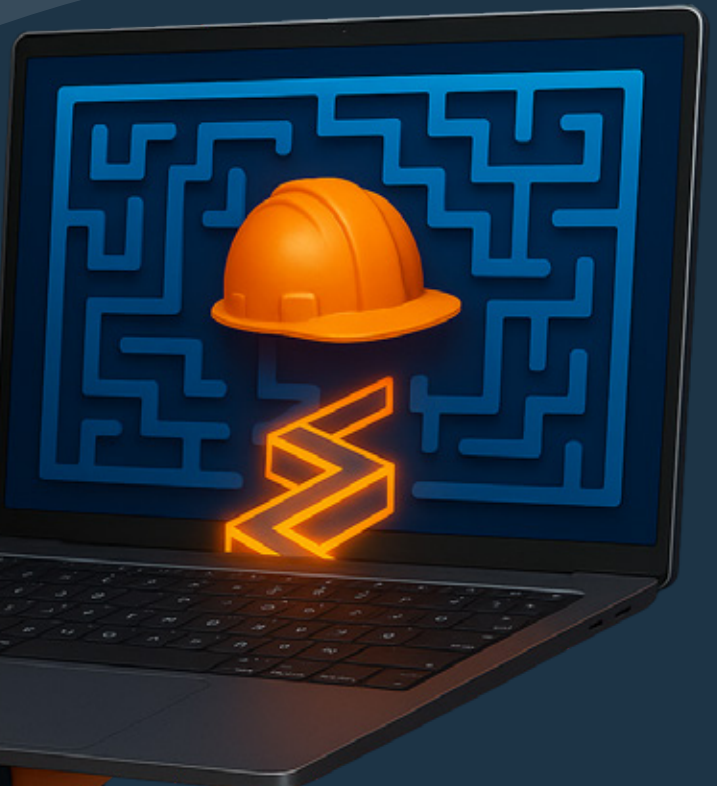
Afianzar los conocimientos sobre la prevención en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Instrucciones

Resuelve 4 laberintos y llega hasta la respuesta correcta.



¡Encuentra el juego AQUÍ!



Agudiza tus sentidos



Tipo de juego
Digital.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Identifica la mayor cantidad de riesgos en cada uno de los diferentes escenarios para obtener el mejor puntaje.

Requerimientos y reglas

1. El jugador debe tener competencias digitales básicas.
2. Necesitas una conexión a internet para participar en el juego.
3. Puedes participar de forma individual y/o grupal.
4. No existe límite de tiempo ni de intentos para finalizar el juego.
5. El juego se considerará terminado cuando hayas completado los 6 niveles.
6. Seleccionar todos los cuadros o no identificar los riesgos suficientes te hará perder inmediatamente y deberás volver a intentarlo desde el inicio.

¡Encuentra el juego AQUÍ!

¿Cómo jugar?

1. Cada escenario está enmarcado dentro de una cuadrícula de 8 x 8 cuadros.
2. Ciertos riesgos están dentro de un determinado cuadro.
3. Haz clic sobre los cuadros donde consideres que existe la posibilidad de presentarse un riesgo.
4. Tus selecciones se resaltarán en color amarillo.
5. Si deseas cambiar alguna selección que ya hiciste, vuelve a hacer clic sobre el cuadro amarillo.
6. Al tener identificados todos los riesgos posibles, haz clic sobre el botón "Validar" y continuar.
7. De acuerdo con tu desempeño, el juego te mostrará el puntaje obtenido por tablero, el total de respuestas y el total de aciertos.
8. Si obtuviste un puntaje aceptable, podrás continuar al siguiente escenario; de lo contrario, puedes volver a intentarlo, pero con una penalización de -5 puntos.



Camino de conocimiento del SG-SST



Tipo de juego
Digital.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Trazar una ruta y superar los desafíos para llegar al final del camino.

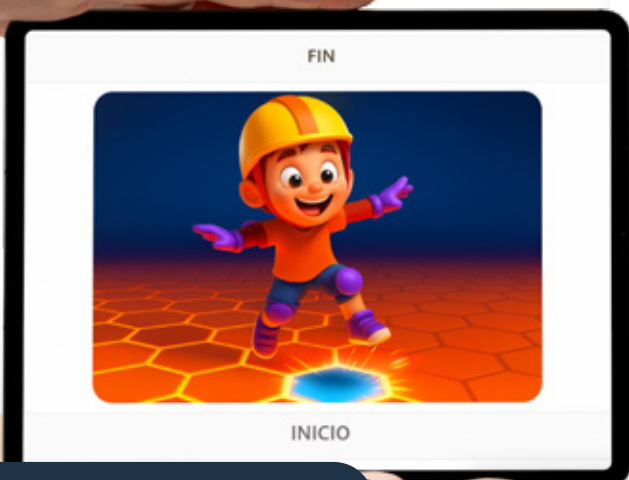
Requerimientos y reglas

1. El jugador debe tener competencias digitales básicas.
2. Necesitas de una conexión a internet para participar en el juego.
3. Este juego está planteado para jugarse individualmente.

1. El jugador debe tener competencias digitales básicas.
2. Necesitas de una conexión a internet para participar en el juego.
3. Este juego está planteado para jugarse individualmente.
4. No existe límite de tiempo ni de intentos

¿Cómo jugar?

1. Selecciona cualquiera de los 4 hexágonos posibles en la fila de inicio.
2. Cada hexágono seleccionado puede tener 2 opciones: una pregunta de selección múltiple o una trampa.
3. Si se trata de una pregunta, debes leer el enunciado y dar clic en la respuesta que consideres correcta.
4. Responder correctamente la pregunta te brindará una retroalimentación positiva y te permitirá avanzar en tu recorrido.
5. Para continuar la ruta, selecciona alguno de los hexágonos adyacentes a tu última respuesta (identificado en color verde).
6. En caso de responder incorrectamente la pregunta, obtendrás una retroalimentación y deberás definir una nueva ruta, seleccionando uno de los hexágonos adyacentes a tu último paso (identificado en color rojo sin opción de contestarlo nuevamente).
7. De encontrarte con un hexágono trampa, deberás seleccionar otra ruta posible para avanzar.



¡Encuentra el juego AQUÍ!

Posibola



Tipo de juego
Digital.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Realizar algunos ejercicios preventivos en tu puesto de trabajo.

Requerimientos y reglas

1. El jugador debe tener competencias digitales básicas.
2. Necesitas una conexión a internet para participar en el juego.
3. Este juego está planteado para realizarse individual o en grupo.
4. El juego es de enfoque preventivo.

¿Cómo jugar?

1. Haz clic sobre la bola.
2. Según el número donde se detuvo, realiza la actividad propuesta.
3. Haz clic en el botón "Cerrar" para sortear una nueva actividad.



¡Encuentra el juego AQUÍ!



Posibird



Tipo de juego
Digital.



Nivel de dificultad
Nivel medio.

Objetivo

Controla tu vuelo sin colisionar contra algún obstáculo para obtener el mejor puntaje.

Requerimientos y reglas

1. El jugador debe tener competencias digitales básicas.
2. Necesitas una conexión a internet para participar en el juego.
3. Este juego está planteado para jugarse individualmente.
4. El juego se considerará terminado cuando te hayas golpeado con algún obstáculo.
5. Haz clic en el botón central.
6. Presiona sobre el personaje para iniciar el juego.
7. Haz clic sobre el escenario para ganar altura.
8. No oprimas nada si deseas descender (pero ten cuidado de no ir directo contra el suelo).
9. Al momento de perder, se te compartirá una recomendación de seguridad.

¡Encuentra el juego AQUÍ!



Juego educativo orden y aseo



Tipo de juego
Digital.



Nivel de dificultad
Nivel fácil.

Objetivo

Crear una cultura de orden y aseo en los trabajadores al interior de las empresas.

Instrucciones

1. Mira el video.
2. Al ingresar, observarás varios ambientes de oficina asociados a orden y aseo.
3. Encontrarás dos niveles de dificultad; cada uno constará de 5 preguntas que deberás contestar correctamente para poder continuar al siguiente.
4. Da clic en el candado que se encuentra en la parte superior y responde la pregunta.

¡Encuentra el juego AQUÍ!

