



**POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE SANIDAD**



Fase II Star Presente

"El único responsable de mi seguridad soy yo"

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**

VIGILADO Supersatula

Dirigido a: Todos los funcionarios expuestos al riesgo incluyendo estudiantes



Fase II **Star Presente**

Programa para la prevención
de la accidentalidad **Policia Nacional**

“El único responsable de mi seguridad soy yo”
“Reconozco el riesgo y lo prevengo”

POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE SANIDAD

**Fase II Star Presente “El único responsable de mi seguridad soy yo”
“Reconozco el riesgo y lo prevengo”**

I S B N: 978-958-58110-5-8

Colaboraron en esta Edición:

Capitán **BRIGITTE HIGUERA RINCÓN**
Jefe grupo Gestión de Riesgo Profesional y Ambiental

Autora: **SANDRA MILENA APONTE ANACONA**
Psicóloga Especialista en Psicología Ocupacional y Organizacional
Dirección de Sanidad

Diagramación: **IMPRENTA NACIONAL DE COLOMBIA**

Revisión estilo y redacción: **Dr. LUIS LÓPEZ FORERO**
Escritor Especialista en Medios de Comunicación

Dirección: Calle 44 No. 50-51 CAN
Teléfono: 220 7500 - 220 7400 Ext. 7646
Infoline_ disan.grupo@policia.gov.co; saludocupacionaldisan@hotmail.com

.....
Este material no está a la venta. Prohibida su reproducción parcial o total.

Tabla de contenido ■

Presentación.....	7
I. Definiciones.....	9
1.1 Sistema General de Riesgos Laborales.....	9
1.2 Salud Ocupacional.....	9
1.3 Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.....	10
1.4 Accidente de Trabajo.....	10
1.4.1 Cuando se presenta un accidente laboral se debe proceder de la siguiente manera.....	11
1.5 Enfermedad Laboral.....	11
1.6 Excusa del Servicio.....	12
1.6.1 Existen dos clases de excusas.....	12
2. Misión Policía Nacional.....	12
3. Visión Policía Nacional.....	13
4. Política de Salud Ocupacional en la Policía Nacional.....	13

5. Estructura de Salud Ocupacional en la Policía Nacional.....	14
6. Actividades del Programa de Salud Ocupacional.....	14
7. Programa para la Prevención de la accidentalidad Policía Nacional STAR PRESENTE.....	15
8. Taller No. 1 “El único responsable de mi seguridad soy yo”	20
9. Niveles de conciencia hacia la seguridad	22
10. Interpretación de los resultados del cuestionario niveles de conciencia hacia la seguridad.....	26
11. Proyecto de vida.....	27
11.1 Expedición personal.....	28
12. Autobiografía	30
12.1 Ejercicio.....	31
13. ¿Qué es el cambio?	31
14. Taller No. 2 “Reconozco el riesgo y lo Prevengo” Factores de Riesgo y su respectivo indicador	35
15. Autoevaluación.....	41
16. Formulación de compromisos.....	44

**PROGRAMA PREVENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD EN LA
POLICÍA NACIONAL STAR PRESENTE**

FASE II “EL ÚNICO RESPONSABLE DE MI SEGURIDAD SOY YO”

ESTUDIANTES “RECONOZCO EL RIESGO Y LO PREVENGO”

Fuente: Directiva Administrativa Permanente 029 / DIPON-DISAN-23.I del 27-12-2011 Ejecución y seguimiento del “Programa de Prevención de la accidentalidad en la Policía Nacional STAR PRESENTE”. Área de Servicios de Gestión en Salud – Grupo Gestión del Riesgo Ocupacional y Ambiental.



Presentación ■

La Dirección de Sanidad, a través de la estrategia “Apasíonate por la vida” y específicamente en el eje de prevención de la accidentalidad, busca sensibilizar y educar a la comunidad policial con el fin de disminuir los índices de enfermedad y muerte ocasionados por accidentes, es por ello que el Área de Gestión de Servicios en Salud - Grupo Gestión del Riesgo Ocupacional y Ambiental, fundamentada en el análisis del comportamiento de la accidentalidad registrada en los últimos seis años en la Policía Nacional, donde se observan altos índices de mortalidad, incapacidades, ausentismo, indemnizaciones y pérdidas de la capacidad de trabajo, estableció como prioridad la implementación de una cultura basada en la prevención, por tal razón y con el fin de minimizar estas causas de accidentalidad se diseñó e implementó el programa de prevención de la accidentalidad STAR PRESENTE.

La presente cartilla tiene como objetivo sensibilizar a los funcionarios para estimular el desarrollo de comportamientos autónomos hacia la seguridad, ofreciendo así herramientas para que los funcionarios adquieran conocimientos sobre seguridad, promoviendo habilidades en los funcionarios para que desarrollen actos seguros brindando espacios de reflexión sobre el valor de la vida y cambios de comportamiento para identificar las conductas que pueden generar errores que conduzcan a comportamientos inseguros.

Director de Sanidad



1. Definiciones ■

1.1 Sistema General de Riesgos Laborales

Es el conjunto de actividades públicas y privadas, normas y procedimientos destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan.

Las disposiciones vigentes de salud ocupacional relacionadas con la prevención de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales, y el mejoramiento de las condiciones de trabajo, hacen parte del Sistema General de Riesgos Laborales.

Fuente: Ley 1562 del 11/07/2012, “por la cual se modifica el Sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional” Ministerio de Salud y Protección Social.

1.2 Salud Ocupacional

Se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el trabajo, definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

Fuente: Ley 1562 del 11/07/2012, “por la cual se modifica el Sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional” Ministerio de Salud y Protección Social.

1.3 Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

En lo sucesivo se entenderá como el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Este sistema consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud en el trabajo.

Fuente: Ley 1562 del 11/07/2012, "por la cual se modifica el Sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional" Ministerio de Salud y Protección Social.

1.4 Accidente de trabajo:

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

Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador o contratante, durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aun fuera del lugar y horas de trabajo.

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

De igual forma se considera accidente de trabajo el que se produzca por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de trabajadores de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión.

Fuente: Ley 1562 del 11/07/2012, "por la cual se modifica el Sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional" Ministerio de Salud y Protección Social.

1.4.1 Cuando se presenta un accidente laboral se debe proceder de la siguiente manera:

1. Diligenciar el Formato de reporte de accidentes en la Policía Nacional, quien lo realiza es el Jefe Inmediato del lesionado.
2. El tiempo para realizar el reporte del accidente es en los dos días hábiles siguientes al accidente.
3. Se debe enviar el reporte del accidente en original al comando de la unidad de policía para que se tramite el Informe Administrativo por lesiones.
4. Enviar copia del registro del accidente laboral al establecimiento de sanidad PONAL o IPS (SANIDAD) donde se atendió el accidente.
5. Entregar copia del formato de reporte de accidentes a SANIDAD PONAL – SALUD OCUPACIONAL para posteriormente analizar y registrar el SISAP.
6. Se debe entregar copia al lesionado del reporte de accidente.

Tenga en cuenta que el reporte del accidente extemporáneo o no reporte: es una omisión o falta grave del jefe inmediato y comandante de la unidad.

Del proceso de este reporte depende el informe administrativo por lesiones que favorece la salud del policía a su cargo.

Fuentes: Directiva Administrativa Permanente 027/ DIPON - DISAN del 15-09-2010. "Reporte de la accidentalidad interna, investigación de los accidentes y comités de salud ocupacional en la Policía Nacional".

1.5 Enfermedad laboral

Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar: El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales será reconocida como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes.

1.6 Excusa del servicio

Documento mediante el cual se emite el concepto médico u odontológico de inhabilidad física o mental que impida desempeñar en forma parcial o total una profesión u oficio.

Estas excusas se pueden dar por: Enfermedad general, accidente común, licencia de maternidad, enfermedad laboral, accidente laboral.

1.6.1 Existen dos clases de excusas, Total y Parcial:

- **Excusa total es aquella en la que el uniformado debe permanecer en el sitio donde habitualmente está alojado, el control de la excusa lo hará talento humano vía telefónica, visitas al uniformado, no se debe hacer ir a firmar el libro o hacer presentaciones a parte de las médicas pertinentes.**
- **Si el médico da una excusa parcial el uniformado debe ir a trabajar según sus recomendaciones médicas, así mismo debe ejecutar labores administrativas – no labores operativas.**

Fuente: Directiva Administrativa permanente No. 007 del 16-02-2009 “Directrices a observar en la expedición y registro de las excusas de servicio por incapacidad médica o licencia por maternidad y para el control y seguimiento del personal excusado de servicio”.

2. Misión Policía Nacional ■

La Policía Nacional es un cuerpo armado permanente de naturaleza civil, a cargo de la nación, cuyo fin primordial es el mantenimiento de las condiciones necesarias para el ejercicio de los derechos y libertades públicas, y para asegurar que los habitantes de Colombia convivan en paz.

3. Visión Policía Nacional ■

Al año 2019, la Policía Nacional habrá hecho una contribución de excepcional valor en la convivencia y seguridad ciudadana para la construcción de un país próspero y en paz; soportada en el humanismo, la corresponsabilidad y el trabajo cercano a la comunidad.

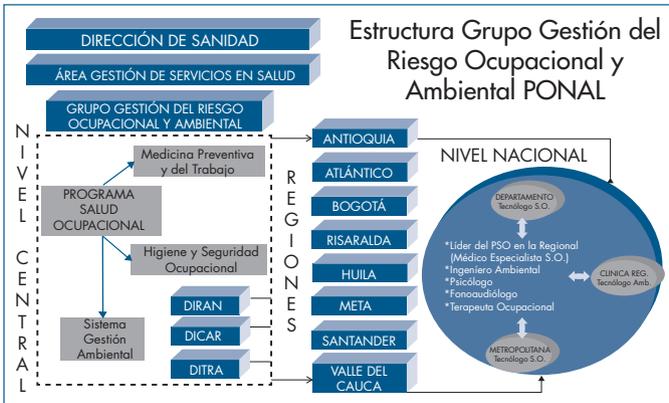
4. Política de Salud Ocupacional en la Policía Nacional ■

La Policía Nacional como institución pública es un cuerpo armado permanente de naturaleza civil, a cargo de la nación, que en su ejercicio genera empleo, tiene como función destinar los recursos humanos, físicos y financieros necesarios para la planeación, ejecución y evaluación del Sistema de Seguridad y Salud Ocupacional acorde con los factores de riesgo existentes con el fin de proponer mecanismos para minimizarlos y controlarlos en las unidades de Policía e intervenirlos en las unidades de sanidad del ámbito nacional.

De acuerdo con los riesgos identificados en los panoramas de factores de riesgo se diseñarán programas que permitan reducir estos riesgos con el fin de asegurar el mejoramiento de la salud de los trabajadores.

Incluirá en los nuevos proyectos y modificaciones tecnológicas que se implementen, todos los aspectos que en materia de salud ocupacional aseguren el mejoramiento de la salud de los trabajadores, evitando lesiones personales, daño a la propiedad, control de emergencias y protección al medio ambiente.

5. Estructura de Salud Ocupacional en la Policía Nacional



6. Actividades del Programa de Salud Ocupacional



Los objetivos de los programas son la promoción, prevención y control de la salud del funcionario, protegiéndolo de los factores de riesgo ocupacionales y ubicándolo en un sitio de trabajo acorde con sus condiciones físicas, psicológicas y fisiológicas.

Estos son los programas de Medicina Preventiva y del Trabajo de la Policía Nacional:

- I De accidentalidad (STAR PRESENTE).
- I Conservación auditiva.
- I Adicciones, uso y abuso de sustancias Psicoactivas
- I Desórdenes músculo-esqueléticos.

7. Programa para la prevención de la accidentalidad Policía Nacional STAR★PRESENTE ■

El nombre del programa se fundamenta en la palabra STAR que tiene dos significados:

1. En el idioma inglés la palabra Star significa estrella, la cual hace parte del logotipo de la Policía Nacional.
2. Su pronunciación se homologa al sonido del verbo estar, relacionado con STAR PRESENTE, es decir, estar concentrado en lo que se está haciendo en ese momento y así evitar comportamientos inseguros que puedan convertirse en potenciales causas de accidentes.

“STAR PRESENTE” hará que no deleguemos en nadie nuestra propia protección y autocuidado.

De igual forma, el programa “STAR PRESENTE” contempla un enfoque en dos áreas: la humana y técnica que permite obtener una intervención global en la Institución de la prevención de los accidentes.

El programa de prevención de la accidentalidad fue inicialmente implementado en la Dirección de Tránsito y Transporte en el año 2006, en el que se partió de un diagnóstico, el cual comprendía dos áreas, a saber: primero el área técnica que incluye la revisión de estándares y procedimientos, identificando condiciones de trabajo, fortalecimiento de la cultura del reporte de accidentes, entre otros, teniendo presente que esta área tiene continuidad y seguimiento en el tiempo ya que forma parte de los programas de salud ocupacional en cada una de las unidades policiales.

Por otra parte, en el área humana se aplicó un instrumento diagnóstico en el cual se identificaban los niveles de conciencia de los funcionarios frente a su seguridad, análisis sobre los factores personales, organizacionales y culturales que intervienen directamente en la ocurrencia de un accidente, entre otros aspectos.

Teniendo presente la historia del programa y con la información obtenida en las dos áreas se procedió a diseñar los talleres de prevención que deben ser implementados en cada unidad.

7.1 FASE I: Empoderamiento a comandantes y jefes inmediatos

Comprende la inducción a comandantes y jefes inmediatos de: áreas, grupos especializados, estaciones, subestaciones, CAI; (ejemplo DITRA: rutas y grupos UNIR; metropolitanas y departamentos de policía: estaciones, subestaciones y CAI; direcciones: áreas, etc.) o de acuerdo a su especialidad, en la ejecución y las responsabilidades que por normativa les corresponde frente al desarrollo de los programas de salud ocupacional, posteriormente reciben el taller en comunicación asertiva “Yo Comunico y Oriento Comportamientos Seguros en mi Trabajo” el cual busca que los mandos identifiquen

como la cadena del error frente a un manejo inadecuado de la comunicación (decisión u orden) puede provocar un accidente. De igual forma se les capacita sobre la metodología y responsabilidad que les asiste en las actividades de refuerzo del programa de prevención de la accidentalidad en la Policía Nacional STAR PRESENTE en su tercera fase denominada “Yo Estoy presente”.

La intervención del área técnica se realiza mediante el empoderamiento al mando en actividades de orientación, seguimiento y control a sus subalternos para la ejecución de procedimientos de policía seguros e identificación de riesgos, lo que puede apoyarse con la aplicación de listas de chequeo y fichas técnicas.

7.2 FASE II: Implementación en comandantes, jefes inmediatos y funcionarios expuestos al riesgo

Según el perfil ocupacional del grupo a intervenir se profundiza en la temática de acuerdo al riesgo al que está expuesto, por medio del taller “El Único Responsable de mi Seguridad Soy Yo” se identifican actos inseguros y, orientando el cambio de comportamiento frente a su seguridad, se replantea su proyecto de vida. De igual forma, el taller permite identificar algunas causas de la accidentalidad y de las condiciones de trabajo por ello las conclusiones, recomendaciones y sugerencias que surjan de este deben ser tratadas en el Comité de Salud Ocupacional, teniendo como fin garantizar el desarrollo y cumplimiento de las actividades que promuevan la disminución de la accidentalidad mediante el control de los riesgos.

La intervención del área técnica abarca la identificación de los riesgos a través de los Panoramas de Factores de Riesgo, realizando investigación de accidentes y ejerciendo controles operativos al cumplimiento de las normas establecidas para los procedimientos de policía, que puede apoyarse con la aplicación de listas de chequeo y fichas técnicas.

7.2.1 Escuelas de policía

En los estudiantes se desarrolla la fase de sensibilización hacia el reconocimiento de los riesgos a los cuales se expondrán durante la ejecución de las actividades

policiales, mediante el taller “Reconozco el Riesgo y lo Prevengo” iniciando así el refuerzo en valores y comportamientos seguros que son la base del “Programa de Prevención de Accidentalidad en la Policía Nacional STAR PRESENTE”.

7.3 FASE III: Refuerzo

Se utilizan estrategias para afianzar y reforzar los comportamientos seguros con el lema “Yo estoy Presente”; en esta fase se capacitan a funcionarios con perfil específico como “Policiales Promotores de Seguridad” los cuales, tienen como función coordinar, orientar y distribuir al personal de tal forma que se fortalezca la temática del programa, con la participación y apoyo del comandante o jefe inmediato, en actividades que refuercen los conceptos del “Programa de Prevención de la Accidentalidad en la Policía Nacional STAR PRESENTE” y de esta manera empoderar a todos los funcionarios con el programa; esta actividad además incluye interiorización de valores, proyecto de vida y seguimiento a compromisos de cambio con el fin de generar factores protectores de prevención.

Paralelamente se continúa el respectivo seguimiento y desarrollo de las actividades propias del programa de salud ocupacional que a su vez hacen parte del área técnica del Programa de Prevención de la Accidentalidad en la Policía Nacional STAR PRESENTE.

7.4 FASE IV: Evaluación y seguimiento

Comprende indicadores que deberán ser aplicados en las diferentes fases del programa con el objetivo de evaluar la gestión, identificar oportunidades de mejora, sensibilizar a los funcionarios en la toma de decisiones acerca de las bondades del programa y en la adopción de las medidas preventivas. Un indicador de impacto del programa, el cual se mide una vez se haya implementado en la mayoría de los funcionarios y al término de cada vigencia, es el de disminución de la accidentalidad, tanto por frecuencia de presentación como por fatalidad.

Por lo anterior; la Dirección General de la Policía Nacional, interesada en brindar estrategias para la disminución de la Accidentalidad interna en la Institución, ordena a los señores directores, comandantes de Región, metropolitanas, departamentos, escuelas de policía, Director del Hospital Central, directores de clínicas y jefes de talento humano, adoptar y participar en el seguimiento de este programa, con el fin de promover una cultura de la seguridad frente a los aspectos técnicos organizacionales y actitudinales, la cual permita a su vez el mejoramiento de la calidad de vida de los funcionarios.



8. Taller No. 1 ■

“EL ÚNICO RESPONSABLE DE MI SEGURIDAD SOY YO”

1. Para usted ¿Qué es seguridad? Relate desde su conocimiento y experiencia

2. Relacione, según su criterio, cuáles de las frases son actos seguros e inseguros, arme conjuntos:

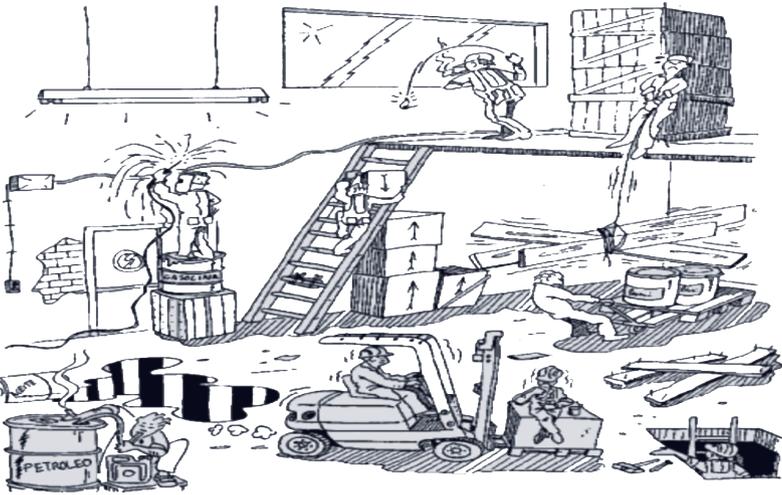
ACTOS
SEGUROS
SON:

ACTOS
INSEGUROS
SON:

- No STAR PRESENTE ante una situación de riesgo
- STAR PRESENTE ante una situación de riesgo
- No asumir la responsabilidad de mis actos
- Asumir la responsabilidad de mis actos
 - Actuar sin pensar
 - No actuar sin pensar
- No identificar los riesgos que pueden causar accidentes
- Identificar los riesgos que pueden causar accidentes
 - No valorar la vida
 - Valorar la Vida



3. Identifique los actos Inseguros en las siguientes imágenes, señálelos con X:



4. Áreas donde se pueden presentar los accidentes: Debajo de cada estrella escriba los comportamientos seguros en cada área.









9. Niveles de conciencia hacia la seguridad ■

CUESTIONARIO PARA LA IDENTIFICACIÓN DE ACTITUDES HACIA LA SEGURIDAD

Señor(a) funcionario(a): El grupo de Salud Ocupacional tiene interés de vincularlo(a) al Programa de Prevención de la Accidentalidad en la Policía Nacional

“STAR PRESENTE”, para lo cual necesita que esta información sea diligenciada lo más sinceramente posible. Tenga en cuenta que el resultado puede ser una herramienta para su vida.

Grado							
Unidad donde labora							
Realizo curso para ingresar a la unidad	Sí	No					
Estado civil	Sollero	Unión libre	Casado				
Edad en años	Entre 18-25	Entre 26-33	Entre 34-41	42 o más			
Antigüedad en años en la institución	Entre 1-5	Entre 6-10	Entre 11-15	Entre 16-20	21 o más		
Antigüedad en la especialidad	Menos de 1	Entre 1-5	Entre 6-10	Entre 11-15	16-20	21 o más	

1. Lea cuidadosamente cada uno de los ítems, y marque con una X la respuesta que más acerque a su forma de actuar, finalmente sume los ítem que le dieron SIEMPRE, este número indicará su nivel de conciencia. (Véase pirámide de la seguridad).

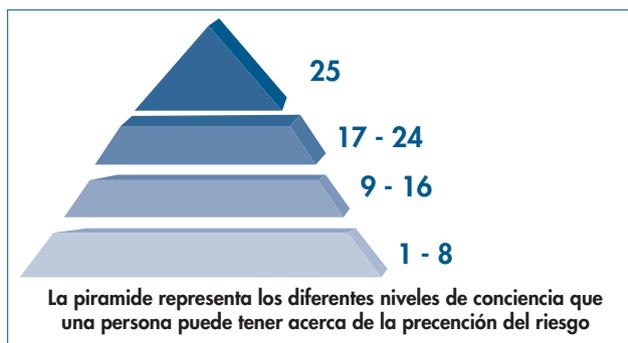
Ítem	Siempre	Algunas Veces	Nunca
1. Cuando conduce respeta los límites de velocidad establecidos.			
2. Se alimenta oportunamente (seis veces al día).			
3. Cuando tiene dificultades analiza las causas y toma las medidas de cambio.			
4. Cumple con los procedimientos establecidos para realizar su trabajo. Por Ejemplo (uso bata, uso guantes, uso el casco, uso mis epp...)			

Ítem	Siempre	Algunas Veces	Nunca
5. Considera que es peligroso salir solo a altas horas de la noche, en servicio.			
6. Usa métodos de protección y planificación familiar cuando tiene relaciones sexuales.			
7. Actúa pensando en las consecuencias antes de realizar cualquier acción peligrosa o riesgosa.			
8. Cumple siempre las normas siendo modelo para los demás.			
9. Cuando realiza trabajos piensa si está entrenado para ejecutarlos y le informa a su jefe inmediato.			
10. Piensa que es más importante la calidad que la cantidad de tiempo que le dedica a su familia.			
11. Toma las medidas de prevención necesarias en cualquier actividad para velar por su seguridad.			
12. Se ha interesado por conocer qué es una alimentación saludable.			
13. Utiliza algunas medidas de autocuidado para prevenir enfermedades (controles médicos periódicos).			

Ítem	Siempre	Algunas Veces	Nunca
14. Cuando se propone metas a corto plazo (1 año aproximadamente) las cumple.			
15. Semanalmente realiza actividades de sano esparcimiento (ejercicio, danza, yoga, canto, cine...).			
16. Para resolver problemas le es fácil ponerse en el lugar del otro.			
17. Cuando está enfermo acude a un médico y cumple con los tratamientos.			
18. Considera que el único responsable de su seguridad es usted.			
19. Identifica y controla los riesgos existentes en su hogar:			
20. Se considera una persona valiosa.			
21. Sabe decir "NO" cuando las cosas pueden convertirse en una amenaza para usted.			
22. Realiza ejercicio diariamente.			
23. Considera que es peligroso salir solo a altas horas de la noche, fuera de servicio.			
24. Cuando tiene algún problema utiliza medicamentos sin ser recetados por un especialista.			

Ítem	Siempre	Algunas Veces	Nunca
25. Cuando siente ira se puede controlar fácilmente.			
TOTAL:			

10. Interpretación de los resultados del cuestionario niveles de conciencia hacia la seguridad ■



Para la evaluación se suman los ítems que puntuaron siempre

Puntuación	Interpretación
1 a 8	Conciencia Mágica: Las personas consideran la seguridad como algo externo a ellas, y los accidentes como hechos fortuitos o asunto de mala suerte.
9 a 16	Conciencia Rígida – Normativa: El comportamiento de las personas está regido por normas que deben cumplir por obligación.

Puntuación	Interpretación
17 a 24	Conciencia Analítica: En esta etapa las personas desarrollan una conciencia crítica acerca del cambio que deben realizar en sus vidas.
25	Conciencia Autogestora: La seguridad para estas personas es un asunto de valores personales, de toma de decisiones, según los principios éticos y universales, involucra a la familia y todas las personas que se encuentran alrededor.

11. Proyecto de vida ■

“Si la escalera del éxito no está apoyada en una pared correcta, cada peldaño que subimos es un paso más hacia un lugar equivocado”.

Stephen Covey

El proyecto de vida es la dirección que el hombre se marca en su vida, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado vivencialmente, a la luz de la cual se compromete en las múltiples situaciones de su existencia.

Tener un proyecto de vida es fundamental, de lo contrario se vive sin rumbo, a la deriva, se vive sin sentido.

Por ello, es importante que elabores tu propio proyecto de vida. Hoy te invitamos a que lo hagas. Te invitamos a que te des cuenta de lo importante que es, a que te des cuenta de que lo necesitas, que es vital.

No será una pérdida de tiempo: será una inversión. Te vamos a proponer unos ritmos, unas etapas, unos tiempos, creemos que te van a ayudar a construir tu proyecto.

¡FELICITACIONES POR ESTA EXCELENTE DECISIÓN!

11.1 Expedición personal

LAS CINCO COSAS QUE MÁS ME GUSTAN (Aspecto físico, relaciones sociales, vida espiritual, vida emocional, aspectos intelectuales, aspectos vocacionales).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

LAS CINCO COSAS QUE MENOS ME GUSTAN (Aspecto físico, relaciones sociales, vida espiritual, vida emocional, aspectos intelectuales, aspectos vocacionales).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

TRES SUEÑOS TRASCENDENTALES QUE HE CUMPLIDO

1. _____

2. _____

3. _____

TRES SUEÑOS TRASCENDENTALES QUE ME FALTAN POR CUMPLIR

1. _____

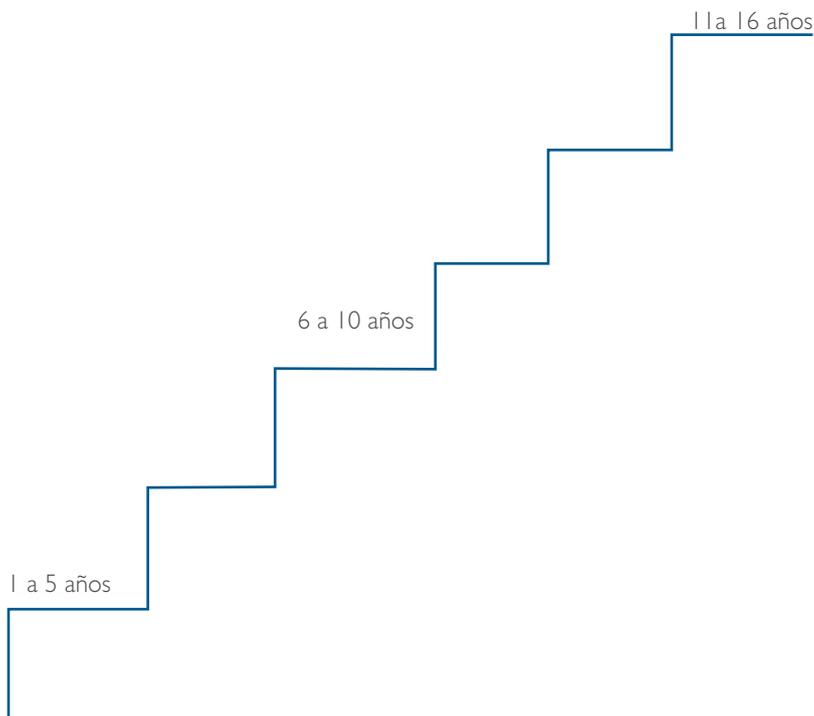
2. _____

3. _____

FORTALEZAS	DEBILIDADES
1.	
2.	
3.	
4.	

12.1 Ejercicio

Por medio de la escalera realice la proyección de su vida, a corto plazo (1 a 5 años), mediano plazo (6 a 10 años) y a largo plazo (11 a 16 años), en las esferas de su vida laboral, emocional, familiar y profesional.



13. ¿Qué es el cambio? ■

Dejar atrás situaciones, estructuras, procedimientos y comportamientos para adquirir otros.

Nuestras actitudes y comportamientos nacen de los modelos mentales y su cambio necesita de un proceso de aprendizaje.

Existen tres aspectos fundamentales que se requieren para lograr el cambio:

El Saber, que significa conocimiento

El Querer, que significa motivación

El Poder, que significa actuación

Como consecuencia, cuanto más receptiva sea la persona con la nueva información, la percepción del mundo será mucho más amplia y la actitud hacia el cambio será más positiva.

13.1 Elabore un compromiso de cambio

¿Cree que necesita cambiar algo en su vida? ¿Qué le es más difícil cambiar y por qué? ¿Por qué cree que es tan difícil cambiar?

13.2 Tú decides de qué lado estas

EL MOTOCICLISTA IDEAL	EL MAL MOTOCICLISTA
Lleva siempre puesto y apuntado el chaleco reflectivo y el casco abrochado.	Lleva más de un pasajero.
Transita con la luz encendida todo el día.	Transita entre dos filas de vehículos.

EL MOTOCICLISTA IDEAL	EL MAL MOTOCICLISTA
<p>Transita a la velocidad permitida:</p> <p>En carretera máximo 80 kilómetros por hora.</p> <p>En el área urbana máximo 60 kilómetros por hora.</p> <p>En zona residencial máximo 30 kilómetros por hora.</p>	<p>Lleva carga en sus manos impidiendo coger bien el manubrio.</p>
<p>Transita por el centro del carril.</p>	<p>Transita con niños en la parte delantera.</p>
<p>Nunca avanza en Zigzag.</p>	<p>Transita en contravía.</p>
<p>Antes de cruzar pone la señal de giro o hace la señal de mano.</p>	<p>Maneja embriagado.</p>
<p>Respeto las señales de tránsito y para en los sitios indicados.</p>	<p>Transita por acerca o puentes peatonales.</p>
<p>Cuando transita en grupo lo hace uno detrás de otro.</p>	<p>Adelanta por la derecha.</p>
<p>No lleva más de un pasajero.</p>	<p>Pasa estando el semáforo en amarillo o en rojo.</p>
<p>Si lleva pasajero disminuye la velocidad, ya que por el peso la máquina demora más tiempo para detenerse y es más difícil de maniobrar.</p>	<p>Prefiere la velocidad a su vida o a la de los demás.</p>

EL MOTOCICLISTA IDEAL	EL MAL MOTOCICLISTA
Disminuye la velocidad cuando: Transita por piso mojado Antes de entrar en una curva Cuando tiene llantas en mal estado (No debe transitar con llantas lisas o en mal estado) Al divisar un animal en la vía En vías o calzadas angostas En vías deterioradas En descenso En zonas pobladas o lugares de concentración de personas. Cuando se disminuyen las condiciones de visibilidad. Al ingresar a un cruce. Al pasar por sitios donde haya ocurrido un accidente. Al pasar por sitios donde estén trabajando en la vía. Cuando se corre el riesgo de salpicar a peatones, o se transita cerca de la acera.	Conduce con luces apagadas y sin los elementos de protección necesarios. Evade trancones a cualquier precio. Conduce a altas velocidades. No disminuye la velocidad en los casos necesarios.

14. Taller No. 2 “Reconozco el riesgo y lo prevengo”

A continuación se relacionan los factores de riesgo y su respectivo indicador ■

Factor de Riesgo	Indicador del Factor de Riesgo
<p>1. Físicos: Son todos aquellos factores ambientales de naturaleza física que al “ser percibidos” por las personas, pueden provocar efectos adversos a la salud según sea la intensidad, la exposición y concentración de los mismos.</p>	<p>1.1 Ruido 1.2 Temperaturas extremas: Altas y bajas. 1.3 Radiaciones : Ionizantes - No ionizantes 1.4 Iluminación inadecuada por exceso o defecto 1.5 Humedad relativa 1.6 Vibraciones 1.7 Presiones Anormales</p>
<p>2. Químicos: Se refieren a los elementos o sustancias orgánicas e inorgánicas que pueden ingresar al organismo por inhalación, absorción o ingestión y dependiendo de su concentración y el tiempo de exposición, pueden generar lesiones sistémicas, intoxicaciones o quemaduras.</p>	<p>2.1 Líquidos: Nieblas - rocíos 2.2 Aerosoles • Material particulado • Polvos • Humos • Fibras 2.3 Gases y vapores</p>

Factor de Riesgo	Indicador del Factor de Riesgo
<p>3. Biológicos: Se refiere a micro y macroorganismos patógenos y a los residuos que, por sus características físico-químicos, pueden ser tóxicos para las personas que entren en contacto con ellos, desencadenando enfermedades infectocontagiosas, reacciones alérgicas o intoxicaciones.</p>	<p>3.1 Animales: Vertebrados, Invertebrados</p> <p>3.2 Vegetales: Musgos, Helechos, Semillas</p> <p>3.3 Exposición a microorganismos como: Hongos, Amebas, Bacteria, derivadas de animales y vegetales.</p>
<p>4. Mecánicos: se refiere a todos aquellos objetos, máquinas, equipos y herramientas, que por sus condiciones de funcionamiento, diseño, estado, o, por la forma, tamaño y ubicación, tienen la capacidad potencial de entrar en contacto con las personas, provocando daños o lesiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fricciones • Golpes • Atrapamientos • Proyecciones • Caídas
<p>5. Eléctricos: Se refiere a los sistemas eléctricos de las máquinas, los equipos que conducen o generan energía dinámica o estática y que al "entrar en contacto con las personas" por deficiencias técnicas o humanas pueden provocar lesiones, según sea la intensidad y el tiempo de contacto con la corriente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alta tensión • Electricidad estática

Factor de Riesgo	Indicador del Factor de Riesgo
<p>6. Físico-químicos: Abarca todos aquellos objetos, materiales combustibles, sustancias químicas y fuentes de calor que bajo ciertas circunstancias de inflamabilidad o combustibilidad pueden desencadenar incendios y explosiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Producción de chispas • Almacenamiento o manejo inadecuado de sólidos y líquidos inflamables • Producción y manejo inadecuado de vapores y gases inflamables
<p>7. Factores de Riesgo por Carga Física (Ergonómicos): Son todos aquellos objetos, puestos de trabajo y herramientas, que por el peso, tamaño, forma o diseño (sillas, mesas, controles de mando, superficies de apoyo...) encierran la capacidad potencial de producir fatiga física o lesiones osteomusculares, por obligar al trabajador a realizar sobreesfuerzos, movimientos repetitivos y posturas inadecuadas.</p>	<p>7.1 Carga estática</p> <ul style="list-style-type: none"> • De pie 10 • Sentado • Otros <p>7.2 Carga dinámica: Esfuerzos - Movimientos</p>
<p>8. Psicolaborales: Se refiere a la interacción de los aspectos propios de las personas (edad, patrimonio genético, estructura sociológica, historia, vida familiar, cultura...) con las modalidades de gestión administrativa y demás aspectos organizacionales inherentes al tipo de proceso productivo. La dinámica de dicha interacción se caracteriza especialmente por la capacidad potencial.</p>	<p>8.1 Organización del tiempo de trabajo: Turnos, Incentivos, Estándares.</p> <p>8.2 Relaciones interpersonales: Clima laboral.</p> <p>8.3 Ambiente de trabajo: Espacio, temperatura, iluminación.</p> <p>8.4 Contenido de la tarea: Grado de variedad, posibilidad de decisiones, nivel de responsabilidad, posibilidad de creatividad.</p>

Factor de Riesgo	Indicador del Factor de Riesgo
<p>9. Administrativos: Se refieren a la falta de políticas en salud ocupacional y a los procesos administrativos deficientes relacionados con esta problemática.</p>	<p>9.1 Inducción y entrenamiento deficiente.</p> <p>9.2 Estándares (normas) y procedimientos de trabajo inadecuados.</p> <p>9.3 Carencia de estándares (normas) de seguridad.</p> <p>9.4 Carencia de subsistemas de información.</p> <p>9.5 Carencia de recursos para el control efectivo de los F.R.</p> <p>9.6 Adquisiciones sin visto bueno de salud ocupacional.</p> <p>9.7 Selección inadecuada del personal.</p> <p>9.8 Falta de programas de mantenimiento.</p> <p>9.9 Señalización inadecuada.</p>
<p>10. Públicos: Son todas aquellas circunstancias ajenas a la empresa y de origen social, a las cuales se ve expuesto el trabajador por las características propias de su oficio (mensajero, vendedor..).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Delincuencia y desorden público. • Incumplimiento de normas de tránsito.

PELIGROS Y RIESGOS

Físico	Químico	Biológico	Biomecánicos	Psicolaboral	Vial - Público
IDENTIFIQUE LOS RIESGOS A LOS QUE USTED ESTA EXPUESTO					

14.1 De acuerdo a la comprensión de cada uno de los riesgos a los que podemos estar expuestos, identifique el riesgo de cada Misionalidad, es decir si mi cargo pertenece al grupo de guías caninos ¿cuáles serían los riesgos a los que puedo estar expuesto? Así con cada una de las misionalidades a las cuales puedo pertenecer.

Misionalidad	Riesgos
Guías Caninos	<hr/> <hr/> <hr/>
Tránsito	<hr/> <hr/> <hr/>

Misionalidad	Riesgos
Vigilancia Urbana – Rural	<hr/> <hr/> <hr/>
Antiexplosivos	<hr/> <hr/> <hr/>
Reacción Bancaria	<hr/> <hr/> <hr/>
COPES-SIJIN-SIPOL-GAULA-ESMAD- JUNGLA-FUCUR-EMCAR-UNIPOL	<hr/> <hr/> <hr/>
Pilotos	<hr/> <hr/> <hr/>
Erradicadores	<hr/> <hr/> <hr/>
Artilleros	<hr/> <hr/> <hr/>
Técnicos Aviación	<hr/> <hr/> <hr/>
Antiexplosivos	<hr/> <hr/> <hr/>

15. Autoevaluación

La presente Autoevaluación tiene como objetivo afianzar los temas tratados en Reconozco el Riesgo y lo Prevengo. Por favor diligenciar a partir de las instrucciones dadas por el facilitador.

Preguntas	Respuestas
1. Salud ocupacional es el conjunto de actividades interdisciplinarias dirigidas a la promoción, educación, prevención, control, recuperación y rehabilitación de los trabajadores para aumentar los factores de riesgo ocupacionales y ubicarlos en un ambiente de trabajo de acuerdo con sus condiciones de salud.	<ul style="list-style-type: none"> a. Falso b. Verdadero
2. Cuáles son los factores de riesgo a los que puede estar expuesto un policía	<ul style="list-style-type: none"> a. Factores químicos, viales y públicos b. Factores biomecánicos c. Factores físicos, biológicos y psicosociales d. Todas las anteriores e. Ninguna de las anteriores
3. ¿El tiempo para diligenciar el formato de reporte de accidentes es de 2 días hábiles siguientes ocurridos al accidente?	<ul style="list-style-type: none"> a. Falso b. Verdadero

Preguntas	Respuestas
4. Según la Ley 1562 del 2012 ¿Qué es Accidente de Trabajo?	<p>a. Se entiende por accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga en el servicio por causa o razón del mismo, que produzca lesión orgánica, perturbación funcional, la invalidez o la muerte.</p> <p>b. Aquel que se produce durante la ejecución de órdenes impartidas por el comandante, jefe respectivo o superior jerárquico, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aun fuera del lugar y horas de trabajo.</p> <p>c. Es el que se produce durante el traslado desde el lugar de residencia a los lugares de labores o viceversa, cuando el transporte lo suministre la institución, o cuando se establezca que la ocurrencia del accidente tiene relación de causalidad con el servicio.</p> <p>d. Todas las anteriores.</p> <p>e. Solo a es verdadera.</p>
5. Enfermedad profesional es el estado patológico que sobrevenga como consecuencia obligada de la clase de labor que desempeñe o del medio en que realizan su trabajo las personas, bien sea determinado por agentes físicos, químicos, ergonómicos o biológicos, etc.	<p>a. Falso</p> <p>b. Verdadero</p>

Preguntas	Respuestas
6. STAR PRESENTE es el Programa de Prevención de la accidentalidad en la Policía Nacional	a. Falso b. Verdadero
7. ¿Quién es el responsable de levantar el informe administrativo por lesiones?	a. El funcionario b. El accidentado c. El comandante o Jefe respectivo d. Acompañante e. Ninguna de las anteriores
8. La Ley 1562 de 2012 habla de imputabilidad con el servicio (calificación de origen del accidente)	a. Falso b. Verdadero
9. ¿Cuáles son los eventos que generan las excusas del servicio?	a. Enfermedad general, accidente común b. Licencia de maternidad, enfermedad profesional c. Accidente de trabajo d. Todas las anteriores e. Ninguna de las anteriores
10. Hay dos tipos de excusas del servicio	a. Excusa total y permanente b. Excusa total y parcial c. Ninguna de las anteriores

RESPUESTAS: 1-a; 2-d; 3-b; 4-d; 5-b; 6-b; 7-c; 8-a; 9-d; 10-b.

16. Formulación de compromisos

Me di cuenta de:

Me comprometo a:

YO _____

MUCHAS GRACIAS, SOLO DE USTED DEPENDE SU SEGURIDAD,
EL “STAR PRESENTE” HARÁ QUE NO DELEGUEMOS EN NADIE
NUESTRA PROPIA PROTECCIÓN Y AUTOCUIDADO.

apasionate por la vida



Cuatro ejes de acción
para la prevención de:



Mi vocación, ser policía
Mi pasión, cuidar mi vida

C-0010

Línea de Atención al Usuario:
— 018000 111143 —

Línea de Apoyo Emocional
— 018000 110488 —

www.policia.gov.co/disan

<http://polired/Institucion/NivelAdministrativo/Disan>