



# INFORME DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

## GERENCIA DE TALENTO HUMANO



**MONICA ADRINA CARVAJALINO CABRALES**

**Bogotá, Diciembre 2023**



El Sistema de Gestión y Seguridad y Salud en el Trabajo se encuentra definido en el siguiente macroproyecto y metas definidas en el plan de desarrollo:

### MACROPROYECTO 1

Proyecto 1: Centro organizacional de altos estudios y cualificación del talento humano, como escenario para forjar el legado y relevo generacional hacia procesos de transformación e innovación educativa.

### META

Lograr la Recertificación de la Norma ISO 45001:2018 en la sede JCM, JAG-Tunja y Neiva.

Conforme a lo declarado en el Acuerdo 002 del 26 de enero de 2021 de la política del SIG, La Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD, en el marco de su autonomía y en cumplimiento de su misión universitaria, coherente con sus criterios de actuación, su estructura organizacional, su direccionamiento estratégico y en especial con el Modelo Académico Pedagógico en sus múltiples contextos y ámbitos de actuación, está comprometida con:

Proporcionar condiciones de trabajo seguras y saludables, para la prevención de lesiones y deterioro de la salud, relacionadas con el trabajo eliminando peligros, mitigando y controlando los riesgos laborales que puedan generarse en el desarrollo de las responsabilidades de cada uno de sus servidores, aplicando acciones de consulta y participación del talento humano.

Y con respecto a los objetivos operativos relacionados en el acuerdo 002 de 26 de enero del 2021, son aquellos que están documentados para realizar el seguimiento específico de los sistemas que componen el SIG, estos han sido diseñados dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, como objetivos específicos que han sido definidos al interior de la universidad y que permiten brindar las condiciones de seguridad óptima para el bienestar del talento humano de la Universidad, los cuales se encuentran publicados en la página del Sistema

Integrado de Gestión en el siguiente link <https://sig.unad.edu.co/seguridad-salud-trabajo/objetivos-especificos-de-sst> y son los siguientes:

1.- Prevenir las condiciones de riesgo que puedan dar origen a accidentes y enfermedades laborales de la plataforma humana Unadista a través de la identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos y determinación de controles, con el fin de lograr el mejoramiento continuo de la gestión de seguridad y salud en el trabajo.

2.-Asegurar el cumplimiento de la normatividad legal vigente aplicable en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia en materia de seguridad y salud en el trabajo.

3.- Identificar, evaluar, prevenir, intervenir y realizar seguimiento a los factores de riesgo psicosocial, a los que se expone la plataforma humana Unadista que labora en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

4.-Identificar, evaluar, prevenir, intervenir y realizar seguimiento a los desórdenes músculo esqueléticos a los que se expone la plataforma humana Unadista que labora en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

5.-Fomentar una cultura encaminada al autocuidado mediante la adopción de hábitos de vida saludable, promoviendo la salud y previniendo la enfermedad y conductas de riesgo en la plataforma humana Unadista y demás partes interesadas.

6.-Asegurar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo a través de la gestión efectiva de planes de mejoramiento.

7.- Fomentar la concienciación de la plataforma humana Unadista y partes interesadas, en la promoción de la salud y prevención de enfermedades y accidentes laborales a través de procesos de capacitación y divulgación en seguridad y salud el trabajo.

8.-Asegurar la continua identificación y control de emergencias a través de la actualización de planes de emergencias, capacitación de brigadistas y ejecución de simulacros.

9.-Asegurar la Implementación documental y evaluación de los requisitos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo definidos a través del Decreto 1072 de 2015 y resolución 0312 de 2019.

10.- Asegurar la gestión del riesgo del riesgo locativo, previniendo la accidentalidad asociada a esta causa, a través de la implementación, mantenimiento y monitoreo de la efectividad de controles específicos.

11.-Asegurar la adecuada gestión de los proceso de rehabilitación, reincorporación y reubicación laboral de la plataforma humana Unadista

12.-Establecer los lineamientos para la implementación, seguimiento y evaluación del Programa Estratégico de Seguridad Vial, que permitan prevenir y controlar la ocurrencia de incidentes y/o accidentes de tránsito; promoviendo en la plataforma humana Unadista la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguras en la vía para la toma de decisiones en situaciones de desplazamiento vehicular o de uso de la vía pública, basadas en un compromiso de mejora continua en la gestión del riesgo de tránsito dando cumplimiento a los de requisitos normativos aplicables.

13.-Prevenir y minimizar la accidentalidad y enfermedad laboral mediante la mitigación de los riesgos asociados a los diferentes procesos en los que exista recepción, almacenamiento, manipulación, eliminación de productos químicos garantizando los controles adecuados para la conservación del medio ambiente y la salud de la plataforma humana Unadista.

14.-Contribuir al desarrollo de lineamientos que promuevan la prevención de riesgos mecánicos para el proceso de mantenimiento en general en las instalaciones de la Universidad Abierta y a Distancia, encaminado a la prevención de accidentes de trabajo durante el desarrollo de actividades que impliquen el uso de equipos, máquinas y herramientas en general.

15.-Determinar las medidas de prevención para mitigar, reducir o eliminar las condiciones de peligro que puedan generar incidentes o accidentes relacionados con las tareas de alto riesgo (trabajo en alturas, espacios confinados, tareas en caliente y tareas con energías peligrosas) desarrolladas en la UNAD.

## Recurso Humano:

El grupo interdisciplinario que participa en el diseño e implementación, seguimiento y evaluación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional en la UNAD, está conformado por los siguientes profesionales:

ROL DEL SG-SST	NOMBRE DE LOS RESPONSABLES
Responsable del SG-SST	Jaime Alberto Leal Afanador Rector UNAD
Representante del SG-SST	Alexander Cuestas Mahecha Gerente de Talento Humano
Designada del SG-SST	Mónica Carvajalino Cabrales Líder Nacional del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo Especialista en Salud Ocupacional Gerencia de Talento Humano
Matriz Legal	Equipo interdisciplinario del SG-SST
Engagement y convicción Unadista	Cindy Forero Lozano Contratista de Apoyo a la Gestión Gerencia de Talento Humano
Plan Metasistémico de Formación y Desarrollo	Alejandra Ávila González Contratista de Apoyo a la Gestión Gerencia de Talento Humano
Subprograma de Promoción y Prevención	Juan Sebastián Mendivelso Garzón Contratista de Apoyo a la Gestión Gerencia de Talento Humano
Subprograma Prevención Desordenes Musculo Esquelético- Programa Vigilancia. "La UNAD se Mueve"	Lina Mishelly Gomez Suarez Fisioterapeuta Especialista en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo. Asesor de ARL POSITIVA

Programa de Vigilancia Epidemiológica de Desordenes Músculo Esquelético	
Subprograma de Prevención de Riesgo Psicosocial "No estrés Mal" Programa Vigilancia epidemiológica Psicosocial	Laura Melissa Arias Pedraza Psicóloga Especialista en Salud Ocupacional Contratista de Apoyo a la Gestión
Higiene y Seguridad Industrial	Andrés Mendieta Ing. Higiene y Seguridad Industrial Contratista de Apoyo a la Gestión Gerencia de Talento Humano  Deiby Moreno Profesional Seguridad y Salud en el Trabajo Asesores de la ARL POSITIVA  Dumar Ortiz Tecnólogo en Salud Ocupacional Asesores de la ARL POSITIVA

De acuerdo al desempeño de los objetivos operativos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, se cumplió con los siguientes:

**1.- Prevenir las condiciones de riesgo que puedan dar origen a accidentes y enfermedades laborales de la plataforma humana Unadista a través de la identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos y determinación de controles, con el fin de lograr el mejoramiento continuo de la gestión de seguridad y salud en el trabajo.**

A continuación, se relaciona los registros de accidentalidad del año 2023

ACCIDENTES DE TRABAJO 2023										
EMPRESA:		UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD								
PERIODO DE ANALISIS:		MENSUAL								
N°	MES	N° CASOS AT	ACCIDENTES MORTALES	N° TRABAJ	DIAS DE INCAPACIDAD	DIAS CARGADOS	TOTAL DIAS TRABAJADOS	INDICADORES		
								F	S	TM
1	ENERO	1	0	1348	335	0	30	0,07	24,85	0,0
2	FEBRERO	2	0	5489	312	0	29	0,04	5,68	0,0
3	MARZO	3	0	5644	0	0	30	0,05	0,00	0,0
4	ABRIL	5	0	5928	0	0	30	0,08	0,00	0,0
5	MAYO	4	0	5956	31	0	30	0,07	0,52	0,0
6	JUNIO	3	0	5959	21	0	30	0,05	0,35	0,0
7	JULIO	2	0	2908	8	0	30	0,07	0,28	0,0
8	AGOSTO	0	0	5916	9	0	30	0,00	0,15	0,0
9	SEPTIEMBRE	4	0	6336	30	0	30	0,06	0,47	0,0
10	OCTUBRE	3	0	6.644	30	0	30	0,05	0,45	0,0
11	NOVIEMBRE	2	0	6295	4	0	30	0,03	0,06	0,0
12	DICIEMBRE	1	0	6.279	5	0	30	0,02	0,08	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>		<b>5.392</b>	<b>785</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0,05</b>	<b>2,74</b>	<b>0,00</b>

Frecuencia de accidentalidad:



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



CO18/8455



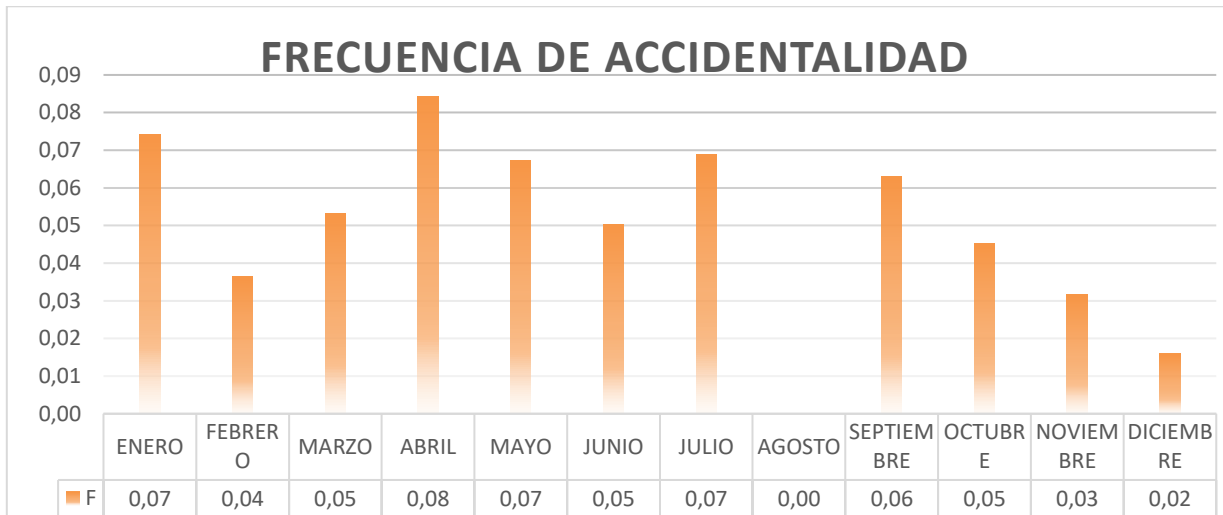
CO17/7811



CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

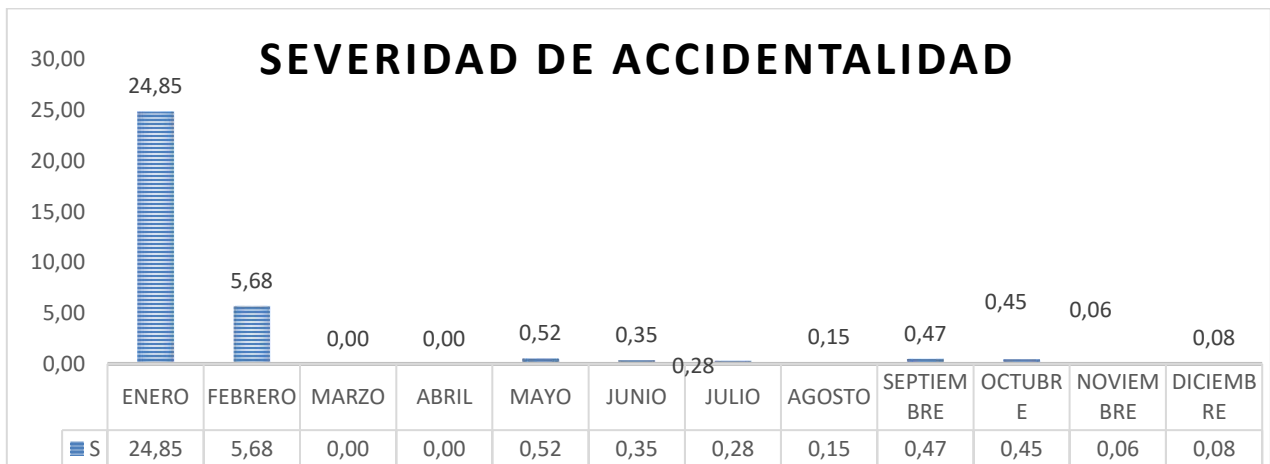


CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



**FRECUENCIA DE ACCIDENTALIDAD:** Número de veces que ocurre un accidente de trabajo en el mes

**INTERPRETACIÓN:** Por cada 100 trabajadores que laboraron en el mes, se presentaron 0,05 accidentes de trabajo.



**SEVERIDAD DE ACCIDENTALIDAD:** Número de días perdidos por accidentes de trabajo en el mes

**INTERPRETACIÓN:** Por cada cien (100) trabajadores que laboraron en el mes, se perdieron 2,74 días por accidente de trabajo



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez

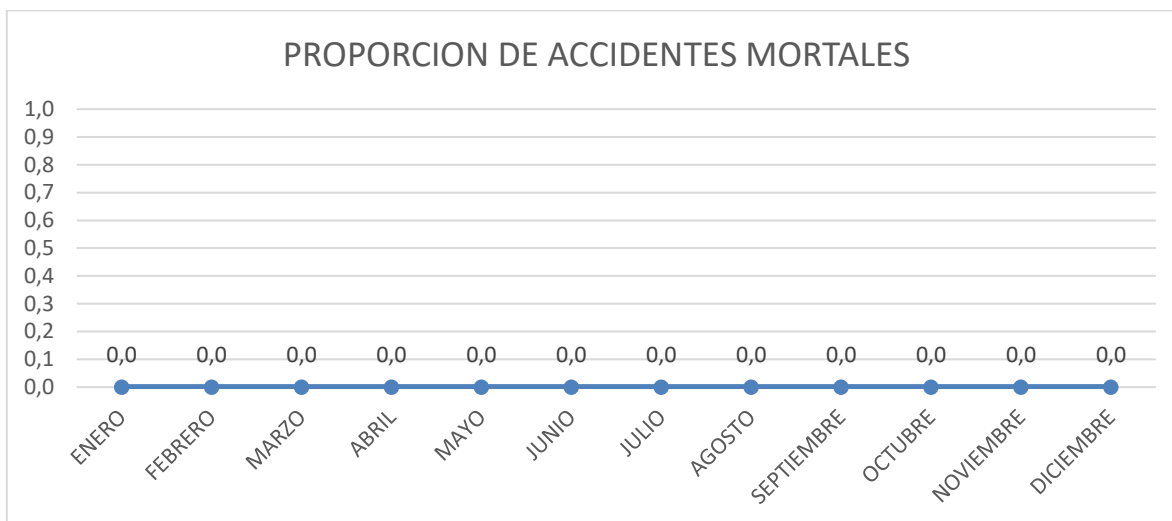


Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis





**PROPORCION DE ACCIDENTES DE TRABAJO MORTALES:** Número de accidentes de trabajo mortales en el año

**INTERPRETACIÓN:** En el año, el 0% de accidentes de trabajo fueron mortales

**Enfermedades laborales**

Durante el año 2023 se tienen calificado 6 enfermedades laborales

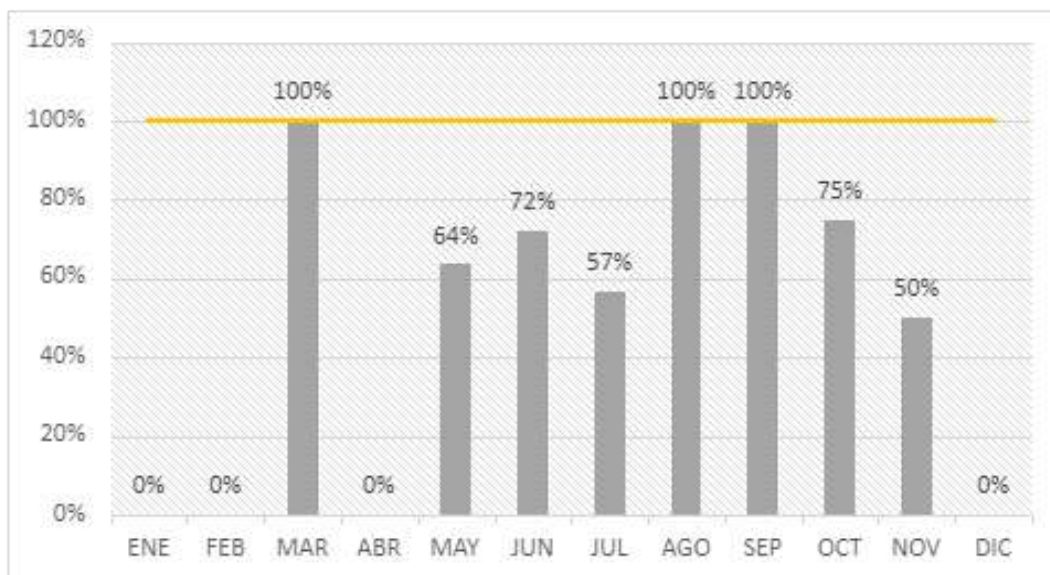
Con relación a la identificación de peligros valoración del riesgo y determinación de controles se realizó las siguientes actividades

A continuación se relaciona las actividades asociadas a la matriz de identificación d peligros, valoración del riesgo y determinación de controles en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia

<b>Actividades realizadas Matrices de peligros</b>
Levantamiento de diagnóstico de matrices de identificación, evaluación y valoración de los riesgos
Actualización formato F-5-6-21-Matriz de identificación de peligros, valoración del riesgo y determinación de controles
Diseño de metodología para la identificación, evaluación y valoración de riesgos, I-5-6-1-Instructivo

Se actualizan 69 matrices en el formato F-5-6-21-Matriz de identificación de peligros, valoración del riesgo y determinación de controles, correspondientes a todas las sedes de la UNAD a nivel nacional y se incluye una matriz estándar para las tareas de alto riesgo.

Se crea formulario en línea de Entrevista de identificación de peligros y se socializa para su diligenciamiento a nivel nacional



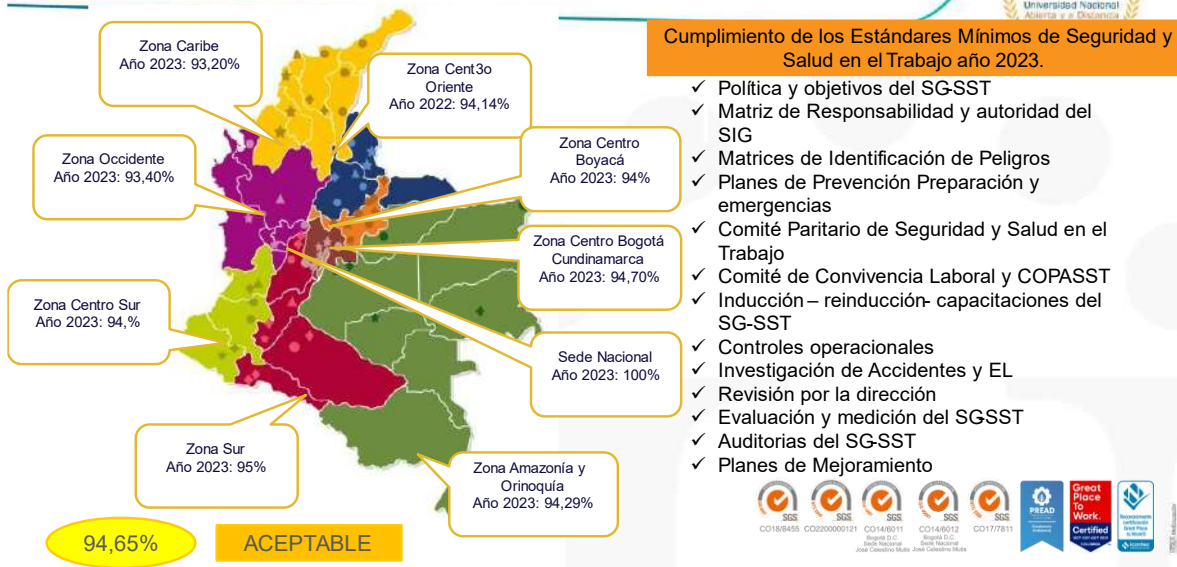
\*Grafica de cumplimiento del programa de Riesgo locativo (Incluye matrices de peligros e inspecciones de seguridad 2023

Eficacia especifica de componente de matrices de peligros = 100%

## 2.- Asegurar el cumplimiento de la normatividad legal vigente aplicable en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia en materia de seguridad y salud en el trabajo

Con relación a la autoevaluación de los estándares mínimos de seguridad y salud en el trabajo, evaluados en cada uno de los centros de la UNAD en el mes de Diciembre del año 2023, se reporta los siguientes resultados del % de cumplimiento 94.65 así:

## Evaluación de los estándares mínimos del SG -SST Resolución 0312 de 2019



Autoevaluación estándares mínimos de SST año 2023

### Exámenes médicos Ocupacionales

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia realizó los exámenes medico ocupacionales d ingreso, periódico y de egreso, dando cumplimiento a la resolución 2346 de 2007 que trata de la regulación de la practica evaluación médica ocupacional y el manejo del contenido de las historias clínicas ocupacionales.

ZONA	INGRESOS	PERIODICOS		EGRESOS	CONDUCTORES			EVALUACIÓN POR RECOMENDACIONES	TOTAL
	DOCENTES	DOCENTES	ADMINISTRATIVOS	ADMINISTRATIVOS	INGRESO	PERIODICO	POST- INCAPACIDAD		
SEDE NACIONAL	97	484	158	4	1	2	1	1	748
ZCBOY	44	56	18	1					119

ZCSUR	143	25	39	0					207
ZSUR	88	164	16	0					268
ZAO	40	10	11	0					61
ZCAR	75	70	30	0					175
ZCBC	85	106	28	0					219
ZOCC	44	19	0	0					63
ZCORI	21	128	0	0					149
TOTAL EMO									2009

Con relación a la evaluación de los requisitos legales del SG-SST en la UNAD durante la vigencia del año 2023, se indica que se cumple con el 100% de los requisitos legales vigentes y aplicables

PERIODICIDAD DE EVALUACIÓN	REGISTROS PARA SER EVALUADOS
<b>ANUALES</b>	<b>304</b>
<b>DOS AÑOS</b>	<b>9</b>
<b>MENSUALES</b>	<b>110</b>
<b>TOTALES</b>	<b>423</b>



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

### 3.- Identificar, evaluar, prevenir, intervenir y realizar seguimiento a los factores de riesgo psicosocial, a los que se expone la plataforma humana Unadista que labora en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.as)

#### RIESGO PSICOSOCIAL

Con el fin de prevenir y reducir la incidencia de efectos adversos en salud y en el trabajo derivados de la exposición psicosocial, a través de acciones de identificación, evaluación e intervención de los factores de riesgo y la promoción de los factores protectores y de la salud de la Plataforma Humana Unadista, las actividades desarrolladas en la vigencia 2023 fueron las siguientes:

##### 1. Aplicación de Batería de Riesgo Psicosocial

Se realizó la aplicación de la batería de riesgo psicosocial dando cumplimiento a la normatividad vigente y así realizar la identificación de los factores de riesgo a través del instrumento. Esta aplicación se realizó en el mes de marzo y abril en la Sede Nacional, las diferentes zonas y centros a nivel nacional. Para esta aplicación contamos con la participación 3074 encuestados a nivel nacional.

SEDE/ZONA	Número de Participantes
Sede Nacional	594
Zona Caribe	374
Zona Centro Sur	386
Zona Centro Boyacá	197
Zona Sur	370
Zona Centro/Bogotá/Cundinamarca	591
Zona Amazonia y Orinoquia	149
Zona Occidente	224
Zona Centro Oriente	189



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



CO18/8455



CO17/7811



CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

## 2. Experiencias Significativas

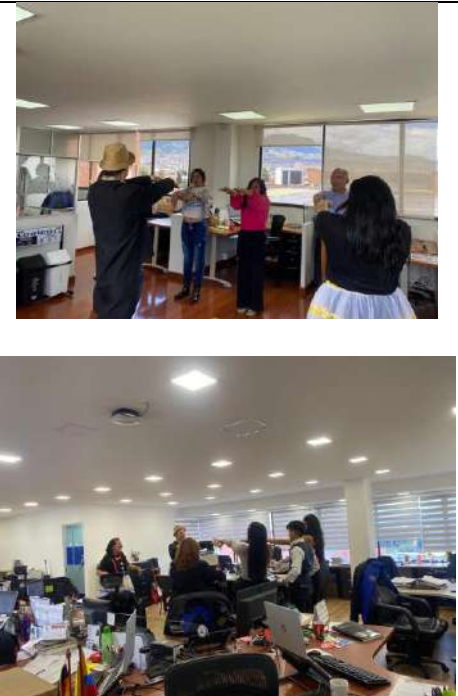
Se realizaron experiencias significativas de manera virtual como una estrategia de promoción y prevención en las siguientes temáticas:

ACTIVIDAD	NUMERO DE PARTICIPANTES	INVITACIÓN
Experiencia significativa primeros auxilios psicológicos	249	
Experiencia Significativa salud financiera	88	
Experiencia Significativa Equilibrio trabajo-Familia:	55	

<p>Experiencia Significativa Una vida con sentido:</p>	<p>107</p>	
<p>Primeros auxilios psicológicos</p>	<p>28</p>	
<p>Primeros auxilios psicológicos a brigadistas</p>	<p>79</p>	
<p>Taller que es y que no Acoso Laboral</p>	<p>123</p>	

Prevenición del suicidio	42	
Fortalecimiento de emociones y pensamientos potenciadores	50	
Sketch hábitos de vida saludable	77	



<p>Sketch salud mental</p>	<p>24</p>	
----------------------------	-----------	--

Plan de Trabajo 2023

3. Otras Actividades

- Socialización de resultados batería de riesgo psicosocial: Número de participantes 172
- Divulgación cartilla primeros auxilios psicológicos
- Infografía de la depresión



**DEPRESIÓN**

**CONOCER ES PREVENIR**

**DATOS**

La depresión es un trastorno mental común. El 5% de los adultos padecen depresión. La depresión afecta más a la mujer que al hombre. Hoy tratamientos eficaces para la depresión

El trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo

**¿Qué puedo sentir?**

Dificultades para concentrarse, cambios en el apetito o en el peso, sentimiento de culpa excesiva o de baja autoestima, falta de esperanza acerca del futuro. Pensamientos de muerte o suicidio, alteraciones del sueño, sensación de cansancio acusado o de falta de energía.

**¿Qué puedo hacer?**

Trate de seguir haciendo cosas que solía disfrutar, mantenga el contacto con amigos y familia, haga ejercicio a menudo, aunque solo sea dar un paseo. Siga, si es posible, unos hábitos alimenticios y de sueño regulares. Evite o reduzca el consumo de alcohol y no tome drogas ilícitas, que pueden empeorar la depresión. Cuente a alguien de confianza cómo se siente. Acuda a un proveedor de atención de salud.

SI NECESITAS AYUDA DA  
CLICK AQUÍ  
GTHUM  
LINEA DE RIESGO PSICOSOCIAL



\*Aplica para las sedes José Celestino Mutis y José Acevedo y Gómez

CO18/8455  
CO17/7811  
CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

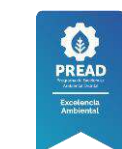
#### 4. Asesorías Psicosociales Individuales

ZONA	CASOS BLANCO BRP	CASOS ATENDIDOS	ACEPTAN EL SERVICIO	NUMERO DE SESIONES
Amazonia Orinoquía	50	42	35	35
Boyacá	65	21	21	24
Caribe	78	10	3	4
Centro/Bogotá Cundinamarca	190	81	72	80
Centro Oriente	54	22	11	29
Centro Sur	121	61	33	38
Occidente	60	51	35	87
Sur	104	57	44	44
Sede Nacional	178	60	51	51

CASOS VOLUNTARIOS	NUMERO DE SESIONES	ENFERMEDAD LABORAL
7	24	0
12	46	1
11	29	1
19	67	0
9	19	1
25	69	0
10	31	0
7	22	0
8	30	0

#### 5. Indicadores

INDICADOR RESULTADO PREVALENCIA AÑO 2023	
# CASOS NUEVOS Y ANTIGUOS ENFERMEDAD LABORAL	3
# TRABAJADORES EN EL PERIODO	5402
Resultado	0,05



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



CO18/8455



CO17/7811



CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

INDICADOR RESULTADO INCIDENCIA AÑO 2023	
# CASOS NUEVOS Y ANTIGUOS ENFERMEDAD LABORAL	1
# TRABAJADORES EN EL PERIODO	5402
Resultado	0.01

Se identifico un caso nuevo de enfermedad laboral, es un caso que no fue adquirido en la UNAD, es una persona que se integró con la enfermedad adquirida.

INDICADOR FRP AÑO 2023 BRP	
Porcentaje del nivel de la sumatoria de riesgo alto y muy alto en ELTOTAL DE FACTORES INTRALABORALES Y EXTRALABORALES, de la encuesta de evaluación de los factores de riesgo psicosocial en cada año	
PORCENTAJE ALTO Y MUY ALTO 2019	22.5
PORCENTAJE ALTO Y MUY ALTO 2023	18.9
Resultado: disminuyo en un 3.6% el nivel de riesgo alto y muy alto en FRP.	3.6

INDICADOR ESTRES AÑO 2023 BRP	
Número de orientaciones individuales realizadas de los casos identificados con nivel de riesgo alto en estrés en factores intra y extralaborales	460
/Número de orientaciones individuales proyectadas de los casos identificados con nivel de riesgo alto en estrés en factores intra y extralaborales	900
Resultado	51%

## 6. Meta

Teniendo en cuenta la meta planteada del PVE psicosocial de disminuir el nivel de riesgo de alto a medio, esta meta se cumplió debido a que

### Programa “No estrés mal”


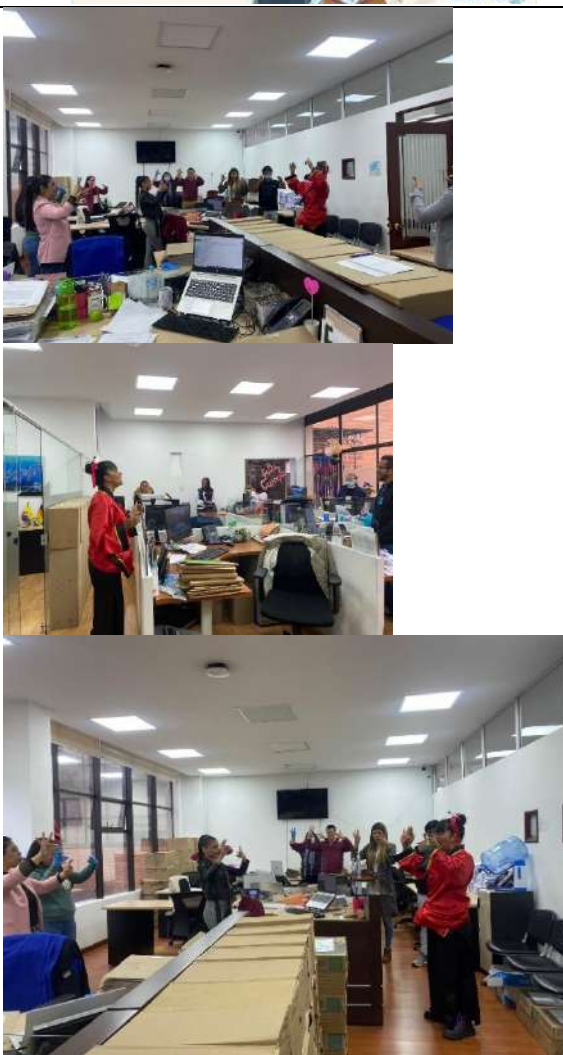
Con el fin de brindar herramientas y/o estrategias para el manejo adecuado del estrés y la prevención de la fatiga en conductores, así como la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, que permitan mitigar el impacto de los factores de riesgo psicosociales en la Plataforma Humana las actividades desarrolladas en la vigencia 2023 fueron las siguientes:



1. Pausas activas mentales: se envían ejercicios de pausas activas cognitivas mensualmente a través de correo electrónico a toda la plataforma humana en donde se encuentra el registro de participación.

Mes	Número de Participantes
Marzo	220
Abril	135
Mayo	134
Junio	219
Julio	147
Agosto	50
Septiembre	186
Octubre	150
Noviembre	101

## 2. Experiencias Significativas

ACTIVIDAD	NUMERO DE PARTICIPANTES	
Experiencia significativa relajación de Jacobson:	42	 <p>Jueves de Salud Mental, equilibrio emocional y físico <b>20 DE ABRIL</b> <b>4:00PM</b></p> <p>GTHUM-ECSAH</p> <p>SG-SET - PROGRAMA "NO ESTÉS MAL"</p>

<p>Experiencia Significativa el estrés y su manejo:</p>	<p>59</p>	
<p>Sketch el estrés y su manejo</p>	<p>76</p>	

<p>Taller técnicas psicofisiológicas para autorregulación manejo del estrés casos susceptibles, burnout y toda la plataforma human</p>	<p>176</p>	
<p>Prevención del consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas.</p>	<p>118</p>	
<p>Sketch prevención consumo de Spa</p>	<p>93</p>	



### 3. Otras Actividades

- Divulgación política de prevención de consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas
- Cuña radial prevención consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas
- Infografía Higiene del sueño



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



CO18/8455



CO17/7811



CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



UNAD Universidad Nacional Abierta y a Distancia ACREDITADA EN ALTA CALIDAD

## ¿Por qué es importante la HIGIENE DEL SUEÑO?

Los trastornos del sueño afectan a cerca del 40% de la población mundial, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**1 EL SUEÑO ES UN PROCESO BIOLÓGICO COMPLEJO**

Mientras se duerme, las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo.

**2**

Si no hay un sueño de calidad las consecuencias pueden conllevar daño a la salud mental y física, al pensamiento y a la vida diaria.

### PAUTAS

**MANTÉN UNA RUTINA**  
Respetar tus horarios de sueño.

**CENA SUAVE**  
Las comidas pesadas entorpecen la digestión y complican el descanso.

**EVITE LAS PANTALLAS ANTES DE DORMIR**  
Te activan mentalmente dificultando el descanso.

**MODERA EL CONSUMO DE CAFÉ O TÉ**  
A última hora de la tarde.

**LIMITA LAS SIESTAS**  
A no más de 20 minutos.

**GTHUM - LINEA DE RIESGO PSICOSOCIAL**



Indicador

INDICADOR ESTRES AÑO 2023 BRP	
PORCENTAJE ALTO Y MUY ALTO 2019	32.9
PORCENTAJE ALTO Y MUY ALTO 2023	32.8
Resultado: disminuyo en un 0.01% el nivel de estrés.	0.01

**4.- Identificar, evaluar, prevenir, intervenir y realizar seguimiento a los desórdenes músculos esqueléticos a los que se expone la plataforma humana Unadista que labora en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.**

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DME : LA UNAD SE MUEVE**

**Meta:** Aumentar la participación de las actividades en un 20% por parte de la plataforma humana a Nivel Nacional.

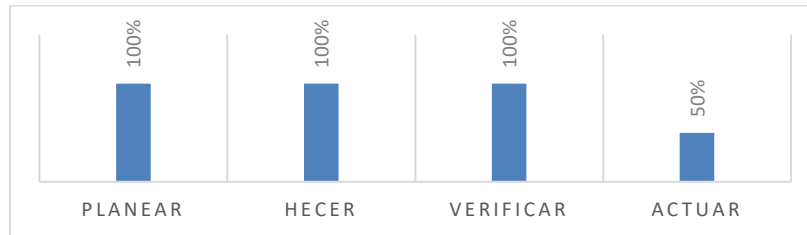
Actividad Desarrollada	Descripción	Núm. Participantes	Eficacia
Actualización documento Programa de desórdenes músculos esqueléticos "La UNAD se mueve"	Se realizó la actualización del documento al 2023, analizando la información del año 2022.		N/A
Entrega de elementos ergonómicos, TIPS ergonómicos, ajustes IN SITU del puesto. A nivel central y nacional	Se continuó la entrega de los elementos ergonómicos en sede nacional y centros. Adicionalmente se orientan ajustes en los puestos de trabajo.	Elevados entregados 560	total elevadores entregados 560 ____*100 total de elevadores 584= <b>95.8%</b>
Formación de la importancia de pausas activas y desarrollo de ejercicios generales que se pueden realizar en el puesto de trabajo. Dirigido a toda la plataforma	Formación de la importancia de las pausas activas a los colaboradores, se realiza las pausas activas.	2214	Participantes 2214/ activos en la UNAD 6080 *100= <b>36,41%</b>

humana Unadista a nivel central y nacional			
Pausas activas integral a la plataforma humana Unadista	Se realiza pausas activas por medio de actividades lúdicas y estiramientos en grupos musculares de forma descendente.	2214	Participantes 2214/ activos en la UNAD 6080 *100=  <b>36,4%</b>
MODULO1: líderes de pausas activas de los centros a nivel nacional (generalidades de DME)	Cartilla digital compartida a los líderes de pausas y a los fractales para ser replicadas, Donde encuentran definiciones, características de los líderes, qué son los DME en MMSS, MMII y COLUMNA.		<b>100%</b> de los Líderes a nivel nacional de pausas activas
MODULO 2:Capacitación líderes de pausas activas de los centros a nivel nacional (modulo 2 Objetivos de las pausas)	Cartilla digital compartida a los líderes de pausas y a los fractales para ser replicadas, en ella describe los pasos para realizar una pausa activa con una serie de ejercicios por segmento corporal.		<b>100%</b> de los Líderes a nivel nacional de pausas activas
Capacitación de uso adecuado de video terminales para Fractales	Se realiza capacitación a fractales, con el fin de dar herramientas para la adecuación de los puestos de trabajo, ya que deben apoyar la entrega y ajustes a los puestos de los colaboradores que van hacer uso del elevador de portátil.	8	<b>100%</b>
Pausa activa integral para conductores y capacitación en higiene postural en silla vehicular	Se realiza pausa activa enfocada en los grupos musculares de mayor uso y fatiga de los conductores de la UNAD. Se realiza revisión de la ubicación de las sillas en los vehículos.	3	Participantes 3 / activos en la UNAD BOGOTA 6*100=  <b>50%</b>
Formación en MMC a toda la plataforma Unadista, con invitación especial a correspondencia, adquisiciones, personal de	Se realiza formación en Manipulación manual d cargas dirigido a la población que están expuestos al riesgo de manipulación de cargas.	63 participantes antes	Participantes 63/ activos en la UNAD 71*100=  <b>88.7%</b>

archivo, mantenimiento, comunicaciones y conductores.															
Capacitación del cuidado de la voz dirigido a DOCENTES, CONTACT CENTER Y EMISORA	Por medio del proveedor brinda el apoyo de unas profesionales en Fono audiología especialista SST, las cuales brindan información sobre la importancia del cuidado de esta herramienta de trabajo, las patologías y ejercicios que se pueden realizar en la cotidianidad.	66 colaboradores que participaron	Participantes 66/ activos en la UNAD 543*100= <b>12.15%</b>												
Campañas en los medios de comunicación internos de la UNAD, con información sobre autocuidado y Tips ergonómicos	Se realiza socialización de infografías con información generalizada y contundente	Toda la Comunidad Unadista													
Elaboración y socialización de linografía de PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS a la comunidad que participa de las olimpiadas deportivas de las UNAD a nivel central y nacional.	Con el fin de promover la prevención de lesiones deportivas durante las olimpiadas se realiza la infografía.	Toda la Comunidad Unadista													
Capacitación de uso adecuado de video terminales para Fractales	Formación a los fractales	<b>88.8%</b> de los fractales													
Inspecciones de puestos de trabajo a nivel nacional	TOTAL EVALUADOS	UNINUM DE PUESTOS	SILLA		REQUIERE APOYAPIES		REQUIERE BASE PARA MONITOR	ELEVADOR PARA PORTATIL		TECLADO ANEXO		MOUSE ANEXO		CABLEADO	
			MANTENIMIENTO	CAMBIO	REQUERIRE	YACUENTA		REQUERIRE	YACUENTA	REQUERIRE	YACUENTA	REQUERIRE	YACUENTA	CANALIZADO	CANALIZAR

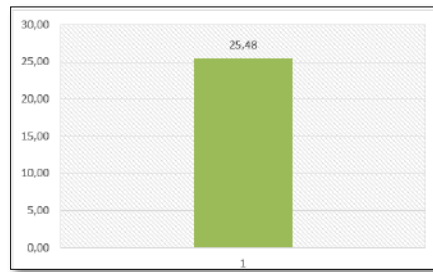
	SUMATORIA TOTAL	2414	1527	670	1721	226	127	1012	428	967	563	1124	617	414	1686
Infografía importancia de las pausas activas	En esta infografía define la importancia de las pausas, el por qué realizarlas, los factores de riesgos a los cuales nos encontramos expuestos y ejercicios que pueden realizar desde la silla.	Toda la Comunidad Unadista													
Infografías de manipulación manual de cargas	En esta infografía, define lo que es considerado carga por la INSHT, los riesgos de manipulación, los pasos para manipular adecuadamente la carga, y los ejercicios pertinentes para fortalecer troncos.	Toda la Comunidad Unadista													
Infografía de riesgos de sujetar el celular con el hombro y el riesgo excesivo de uso manual del celular	Esta infografía, encuentra de forma breve las consecuencias y patologías que se pueden desarrollar por este mal hábito a nivel de cuello. Además, las enfermedades que se presentan a nivel de manos y como se pueden evitar.	Toda la Comunidad Unadista													
Socialización de cartilla a la Plataforma Unadista BIONATIVO (Trastornos Musculoesqueléticos (TME) por riesgo biomecánico en el teletrabajo durante tiempos de pandemia por la COVID-19)	Desde la Escuela Ciencias de la Salud Zona Centro Boyacá-CEAD Duitama. Se generó la cartilla virtual BIONATIVO, la cual cuenta con definiciones de patologías por segmentos, PODCASTS y Snack saludables.	Toda la Comunidad Unadista													

Cumplimiento del ciclo PHVA, del programa la UNAD se mueve



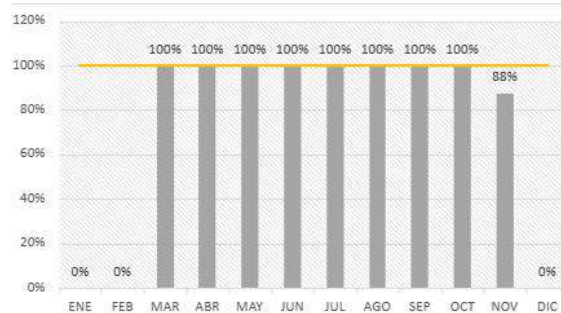
### EFICACIA

EL programa La Unad se mueve durante el año 2023 tiene una eficacia de un 25.48%.



### CUMPLIMIENTO

EL programa La Unad se mueve durante el año 2023 de un tiene un cumplimiento del 100%.



### COBERTURA

EL programa La Unad se mueve durante el año 2023 de una cobertura del 100%.



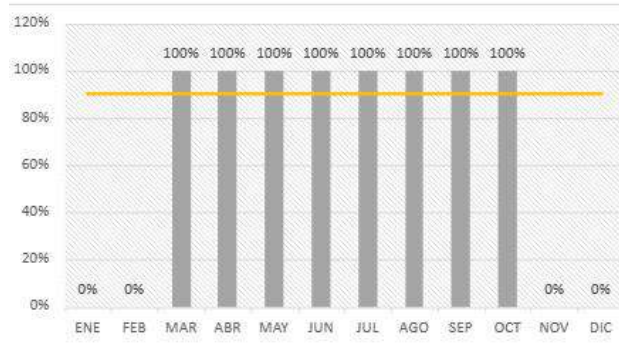
\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



INDICADORES		TOTAL
Porcentaje (%) inspección de puesto de trabajo administrativos		<b>100</b>
N° de IPT x 100	2414	100
N° IPT planeadas	2414	
Conocer el porcentaje de colaboradores que asisten a pausas activas		<b>24,72</b>
N° de colaboradores que asisten	37579	
promedio de colaboradores citados las actividades de promoción y prevención	1520	
Conocer el porcentaje de colaboradores que asisten a actividades de promoción y prevención		<b>2,92</b>
N° de colaboradores que asisten	4431	
promedio de colaboradores citados las actividades de promoción y prevención	1520	

## PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICO DE DESORDENES MUSCULOESQUELÉTICOS

**META:** Disminuir un 5% la población con riesgo de Desordenes Musculo Esquelético de la Plataforma Humana Unadista, por medio de las actividades del programa de vigilancia epidemiológico de desórdenes musculo esqueléticos.

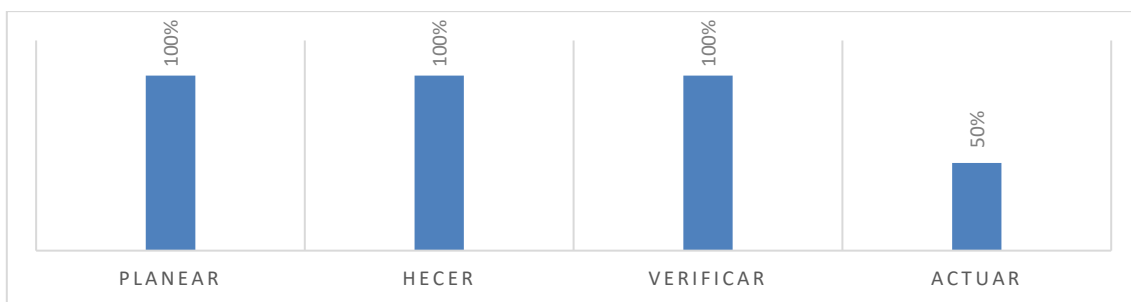
Actividad Desarrollada	Descripción	Núm. Participantes	Eficacia
Actualización documento PVE DEME	Se realizó la actualización del documento al 2023, analizando la información de años 2022.		N/A
Encuesta de SIN DME Virtual en Forms 365 Ver Instrumento a la Plataforma humana Unadista (diseño, aplicación y análisis)	Se realizó el diseño, la aplicación y el análisis del cuestionario de sintomatología SIN-DME, la cual es una prueba tamiz que tiene como objetivo recolectar información sobre la presencia de síntomas relacionados con Desórdenes Músculo Esqueléticos en la plataforma humana Unadista.	1852	Total de participantes 1852 $\frac{\quad}{\quad} * 100$ Total de la población 5929 = <b>31.2%</b>
Realizar IPT (presencial-virtual) a los colaboradores que requieran por recomendaciones medico laborales.	Se realiza IPT individual presencial o virtual, por solicitud de la EPS o ARL o solicitud propia del colaborador por condiciones médicas específicas requiere realizar la inspección, actividad que se realiza mediante el formato de método ROSA, ya sea en puestos de trabajo de la UNAD o para TRABAJO EN CASA.	14	<b>100%</b>
Seguimiento a Recomendaciones Médico Laborales (RML) para diagnósticos OSTEOMUSCULARES, involucra a todas aquellas recomendaciones generadas por ARL o EPS	Se realiza seguimiento a las RML de los colaboradores que cuenten con recomendaciones vigentes.	11	<b>100%</b>

Notificación vía correo electrónico a Plataforma humana Unadista con SIN DME con riesgo medio y alto, según segmento (Columna, MMSS, MMII.(POBLACION DIAGNOSTICO)	Se realiza notificación a los colaboradores sintomáticos medios y altos por segmento corporal	241	<b>100%</b>
Se negará una cartilla con definición de patologías, medidas de prevención a la Plataforma humana Unadista con SIN DME con riesgo medio y alto en cada segmento, con el fin de que la sintomatología no aumente y tengan estrategias de manejo.	Esta cartilla es una herramienta para los colaboradores sintomáticos, que cuenta con definiciones y los cuidados que pueden tener en la vida diaria, con el fin de evitar el exceso de dolor.	241	<b>100%</b>
Formación del manejo del dolor -dirigidos a la Plataforma humana Unadista con SIN DME con riesgo medio y alto	Se realiza envío a la población sintomática del cronograma de actividades de formaciones de manejo del dolor	241	<b>100%</b>
Sesión virtual de ejercicios de movilización articular - dirigidos a la Plataforma humana Unadista con SIN DME con riesgo medio y alto	Formación a sintomáticos, donde se les da a conocer las fases del dolor y las principales sintomatologías de DME, recomendación de ejercicios según la fase del dolor. Una meditación dirigida.	8	Participantes 8/ total sintomáticos Medios y Altos 214 *100= <b>3,3%</b>
Sesión virtual de ejercicios de estiramiento -dirigidos a la Plataforma humana Unadista con SIN DME con riesgo medio y alto	Se realiza sesión virtual a sintomáticos, donde se realizan ejercicios de movilidad articular por segmento corporal.	6	Participantes 6/ total sintomáticos Medios y Altos 214 *100= <b>2,48%</b>
Sesión virtual de ejercicios de estiramiento -dirigidos a la Plataforma humana Unadista con SIN DME con riesgo medio y alto	Se realiza sesión virtual a sintomáticos, donde se realizan ejercicios de movilidad articular por segmento corporal.	6	Participantes 6/ total sintomáticos Medios y Altos 214 *100= <b>2,48%</b>
Sesión virtual de ejercicios de fortalecimiento muscular -dirigidos a la Plataforma humana	Se realiza sesión virtual a sintomáticos, donde se realizan ejercicios de estiramiento por segmento corporal.	3	Participantes 3/ total sintomáticos Medios y Altos 214 *100= <b>1,24%</b>



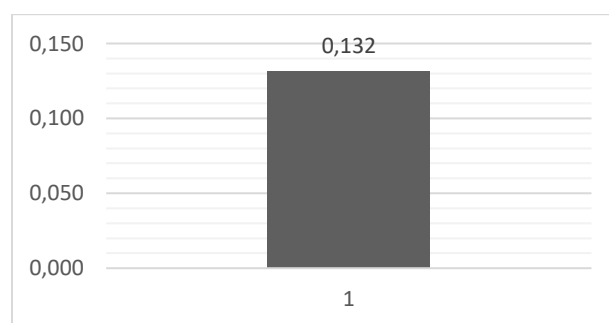
Unadista con SIN DME con riesgo medio y alto			
Socialización de cartilla a la Plataforma Unadista BIONATIVO (Trastornos Musculoesqueléticos (TME) por riesgo biomecánico en el teletrabajo durante tiempos de pandemia por la COVID-19)	Se realiza sesión virtual a sintomáticos, donde se realizan ejercicios de estiramiento por segmento corporal.	2	Participantes 2/ total sintomáticos Medios y Altos $214 * 100 =$ <b>0,82%</b>
Socialización de cartilla a la Plataforma Unadista BIONATIVO (Trastornos Musculoesqueléticos (TME) por riesgo biomecánico en el teletrabajo durante tiempos de pandemia por la COVID-19)	Desde la Escuela Ciencias de la Salud Zona Centro Boyacá-CEAD Duitama. Se generó la cartilla virtual BIONATIVO, la cual cuenta con definiciones de patologías por segmentos, PODCASTS y Snack saludables.	214	<b>100%</b>

Cumplimiento del ciclo PHVA, del programa la UNAD se mueve



### EFICACIA

EL programa PVE- DME durante el año 2023, tiene una eficacia del 13%.



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



CO18/8455



CO17/7811



CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

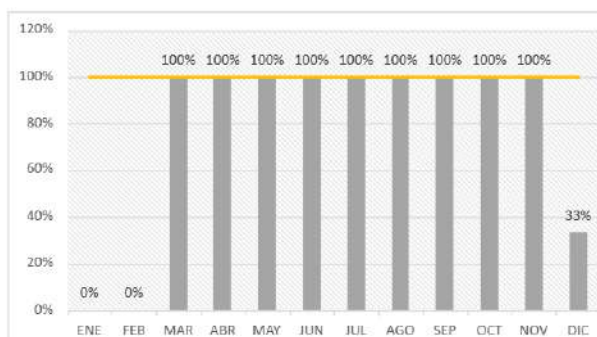


CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



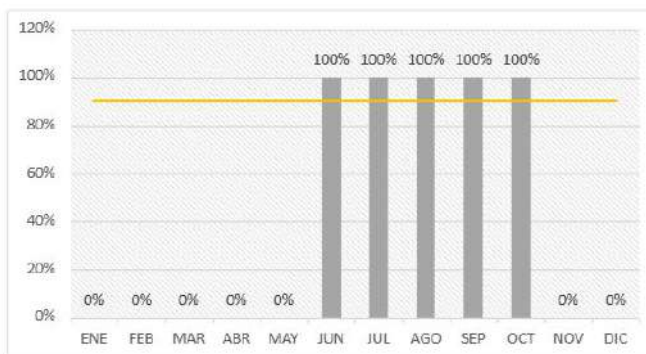
### Cumplimiento

EL programa La UNAD se mueve durante el año 2023 tiene un cumplimiento del 100%



### Cobertura

EL programa La UNAD se mueve durante el año 2023 tiene una Cobertura del 100%.



INDICADOR PVE DME				
Prevalencia de DME relacionados con el trabajo				0,13
Numero de casos nuevos DME+ Numero de casos antiguos DME x 100	0	2	100	



Promedio de trabajadores anual	1520			
Cumplimiento de capacitaciones PVE-DME: Indicador que permite medir la eficacia, ya que se refiere al grado de cumplimiento de las capacitaciones establecidas en el PVE-DME				100
N° de capacitaciones realizadas x 100	7	N/A	100	
N° de capacitaciones propuestas	7			
Cumplimiento de actividades del Programa de Vigilancia Epidemiológica por DME				100
Actividades ejecutadas X 100	23	N/A	100	
Actividades programadas	23			
Cumplimiento de capacitaciones PVE-DME: Indicador que permite medir la eficacia, ya que se refiere al grado de cumplimiento de las capacitaciones establecidas en el PVE-DME				100
Capacitaciones, socializaciones, campañas ejecutadas x100	14	N/A	100	
Capacitaciones, socializaciones, campañas ejecutadas	14			
Población con riesgo por DME (sintomáticos)				15,86
Número de personas con DME x100	241	N/A	100	
Promedio de trabajadores anual	1520			
Cobertura PVE-DME: Indicador que permite medir el alcance de las actividades del PVE-DME				7,88

Número de asistentes a las actividades de PVEDME x100	19	N/A	100	
Número de personas programadas	241			
Índice de ausentismo por causa médica osteomuscular (incluye enfermedad común y enfermedad profesional con relación al programa osteomuscular).				
N° de incapacidades laborales	82			0,82
número de incapacidades laborales de origen osteomuscular) x 100	0	N/A	100	
Índice de incapacidad laboral por causa médica Osteomuscular (incluye enfermedad común y enfermedad profesional con relación al programa osteomuscular).				
N° días de ausencia por incapacidad laboral y común	680			0,01
número de días de trabajo programados) x 100	680	N/A	100	
Población con riesgo por DME (sintomáticos)				
Número de personas con DME x100	241	N/A	100	15,86
Promedio de trabajadores anual	1520			
Población con riesgo por DME (sintomáticos)				
total riesgo alto x 100/	26	N/A	100	1,71
promedio de colaboradores	1520			

Fuente; Indicadores del SG-SST

**5- Fomentar una cultura encaminada al autocuidado mediante la adopción de hábitos de vida saludable, promoviendo la salud y previniendo la enfermedad y conductas de riesgo en la plataforma humana Unadista y demás partes interesadas.**



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

Los programas de promoción y prevención, están orientados a sensibilizar y concientizar a la plataforma humana Unadista sobre el autocuidado, comportamientos saludables y disminución de factores nocivos.

Programa de Riesgo Cardiovascular -"Corazón Unadista" que tiene por objetivo general proporcionar herramientas de promoción, prevención y autocuidado para prevenir factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular en la plataforma humana Unadista.

Teniendo lo anterior en cuenta, se destaca que, las actividades de los programas realizadas de la vigencia 2023 a nivel nacional fueron:

*. Actividades ejecutadas a nivel nacional programa Corazón Unadista.*

PROGRAMA	ZONA	# ACTIVIDADES	# PARTICIPANTES
Programa de riesgo cardiovascular "Corazón unadista"	JCM	7	269
	ZAO	4	103
	ZCOR	8	164
	ZSUR	5	185
	ZCBC	5	96
	ZCAR	11	461
	ZCBOY	20	206
	ZCSUR	1	48
	<b>TOTAL</b>		<b>61</b>

*Fuente: Autoría propia basada en los datos registrados en SNIES 2023*

Con base en la anterior tabla es posible identificar que la zona en la que más actividades se realizaron fue la Zona Centro Boyacá, asimismo, la Zona Caribe es la que más cantidad de participantes presentó, al igual que, la que mejor relación actividad-participantes posee.

*. Actividades ejecutadas a nivel nacional programa Te veo bien UNAD.*

PROGRAMA	ZONA	# ACTIVIDADES	# PARTICIPANTES
Programa de salud visual "Te veo bien UNAD"	JCM	1	14
	ZAO	1	15
	ZCOR	1	34
	ZSUR	1	23
	ZCBC	1	9
	ZCAR	10	437
	ZCBOY	3	70
	ZCSUR	1	48
	<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>650</b>

Fuente: Autoría propia basada en los datos registrados en SNIES 2023

De acuerdo con los datos de la tabla número dos (2) se identifica que la Zona Caribe es la que mayor número de actividades realizadas posee, así como, es la que mayor cantidad de participantes tiene.

*Actividades ejecutadas a nivel nacional programa Contáciate, pero de alegría.*





PROGRAMA	ZONA	# ACTIVIDADES	# PARTICIPANTES
Programa de salud pública "Contáciate, pero de alegría"	JCM	9	210
	ZAO	1	29
	ZCOR	5	85
	ZSUR	4	160
	ZCBC	4	87
	ZCAR	12	584
	ZCBOY	11	125
	ZCSUR	1	48
	<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>1328</b>

Fuente: Autoría propia basada en los datos registrados en SNIES 2023





En la tabla tres (3) es posible identificar que nuevamente la Zona Caribe es la que mayor cantidad de actividades y participantes posee, aún así, se destaca que Zona Sur tiene una buena relación participantes-cantidad de actividades.

Por otro lado, de acuerdo con el número de actividades programadas para la vigencia 2023 en el plan de trabajo, se ejecutaron el 100% de las actividades de los programas de Promoción y prevención:

*. Actividades programadas 2023 Te veo bien UNAD*






Programa de salud visual "Te veo bien UNAD"	Realizar valoraciones o tamizajes visuales por medio de acompañamiento de entidades	SEPTIEMBRE	14	
	Solicitar apoyo de GPIT para diseñar mensaje de bloqueo en PC's, de Pausas Visuales.	MAYO	Envío por correo	
	Diseñar flyer dinamico para Pausas Visuales	MARZO	Envío por correo	
	Establecer alianzas con proveedores para realización de tamizajes visuales	MARZO	Envío por correo	

*Actividades programadas 2023 Contágate, pero de alegría*

Programa de salud pública "Contáciate, pero de alegría"	Implementar Actividades prevención ETS e ITS	OCTUBRE	5	
	Ejecutar campaña: Chequéate, prevención de cancer de seno	OCTUBRE	86	
	Promover la Vacunación VPH: campaña Chequeate, prevención de cancer de cuello uterino	SEPTIEMBRE	26	
	Realizar Actividad enfermedades prevenibles respiratorias	NOVIEMBRE	47	

*Actividades programadas 2023 Contáciate, pero de alegría*



Programa de salud pública "Contágate, pero de alegría"	Hacer Entrega de Kit de Bioseguridad	FEBRERO a JULIO	31	
	Socialización de infografía sobre la PREVENCIÓN DE CANCER DE SENO, ¡CHEQUEATÉ!	MAYO	Envío por correo	
	Implementar Estrategia Educativa: Lactancia materna y cuidado del recién nacido: sala de lactancia, preparación de la maternidad y Paternidad responsables en el entorno laboral	NOVIEMBRE	21	
	Hacer entrega oficial salas de lactancia	SEPTIEMBRE y NOVIEMBRE	Envío por correo	
	Promover campaña de Donación de sangre HOMI	SEPTIEMBRE	10	

## 6.- Asegurar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo a través de la gestión efectiva de planes de mejoramiento.

Se formulan planes de mejoramiento del SG-SST como resultado de las siguientes fuentes:

Resultado de la evaluación de la matriz de requisito legal del SG-SST, estándares mínimos de seguridad y salud en el trabajo, análisis del contexto organizacional y stakeholders, accidentes de trabajo grave entre otros

Se formularon 44 acciones asociadas al SG-SST en el año 2023



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



CO18/8455



CO17/7811



CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

### ESTADO ACCIONES ORIGEN GRSST



Fuente: Sistema de Seguimiento de Acciones de Mejora

**7.- Fomentar la concienciación de la plataforma humana Unadista y partes interesadas, en la promoción de la salud y prevención de enfermedades y accidentes laborales a través de procesos de capacitación y divulgación en seguridad y salud el trabajo.**

En el contenido de este documento se puede evidenciar las capacitaciones realizadas en los diferentes programas de SST

**8.- Asegurar la continua identificación y control de emergencias a través de la actualización de planes de emergencias, capacitación de brigadistas y ejecución de simulacros.**

Con relación a la promoción y prevención de emergencias se desarrollaron las siguientes acciones:

#### Actividades realizadas Planes de emergencia y análisis de vulnerabilidad 2023

Levantamiento de diagnóstico de planes de emergencias.

Diseño de metodología de análisis de vulnerabilidad, y formato estandarizado.



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



CO18/8455



CO17/7811



CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

Se actualizan 46 Planes de emergencias en el formato F-5-6-8, y 46 Análisis de vulnerabilidad en el Anexo 2 de cada plan de emergencias.

Los centros con plan de emergencias y análisis de vulnerabilidad actualizados son; José Celestino Mutis, CCAV San José del Guaviare, CEAD Puerto Carreño, CEAD Yopal, NODO CEAD Acacias, UDR Leticia, CCAV Cartagena, CCAV Corozal, CCAV Sahagún, CEAD Curumaní, CEAD La Guajira, CEAD Santa Marta, CEAD Valledupar, NODO CCAV Puerto Colombia, UDR Aguachica, UDR Plato, CCAV Facativá, CCAV Zipaquirá, CEAD Gacheta, CEAD Girardot, NODO CEAD José Acevedo y Gómez, UDR Chipaque, UDR Soacha, CEAD Chiquinquirá, CEAD Garagoa, CEAD Soata, CEAD Sogamoso, NODO CEAD Tunja, UDR Boavita, UDR Cubara, UDR Socha, CEAD Málaga, CEAD Ocaña, CEAD Vélez, NODO CEAD Bucaramanga, UDR Barrancabermeja, CCAV Pasto, NODO CEAD Palmira, CCAV Quibdó, CEAD La Dorada, NODO CEAD Medellín, CCAV Pitalito, CEAD Florencia, CEAD Ibagué, NODO CCAV Neiva, UDR La Plata, UDR Mariquita

Eficacia específica de actualización de planes de emergencias y análisis de vulnerabilidad = 69%

ACTIVIDADES BRIGADA DE EMERGENCIAS
Realizar proceso de convocatoria de nuevos integrantes de la brigada de emergencias
Realizar proceso de inscripción de la brigada de emergencias
Inspección y seguimiento a insumos de botiquines
Inspección y seguimiento a equipos de emergencias (camillas, gabinetes, extintores, silla de ruedas, etc.)
Inspección y seguimiento a señalización rutas de evacuación y equipos, sistemas de emergencias
Inspección a la alarma y luces de emergencia
Seguimiento a planes de acción de las inspecciones de emergencias
Reconocimiento de rutas de evacuación
Realizar simulacro de evacuación
Capacitación funciones y responsabilidades de la brigada integral de emergencias
Capacitación primeros auxilios nivel básico
Capacitación primeros auxilios nivel intermedio
Capacitación control de fuego y evacuación
Capacitación primeros auxilios nivel avanzado

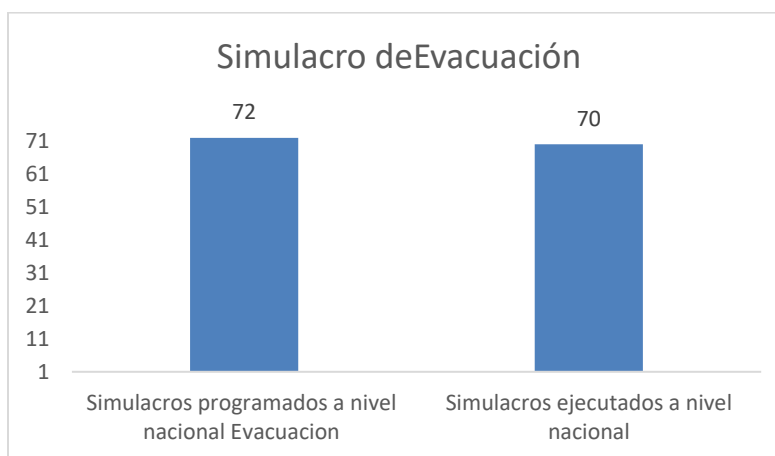


Plan de trabajo SG-SST 2023

Los simulacros realizados en el año 2023 fueron los siguientes:

Eficacia de los Simulacro 2023 – Evacuación	
Simulacros programados a nivel nacional Evacuación	Simulacros ejecutados a nivel nacional
72	70

Plan de Trabajo anual del SG-SST



Indicador de eficacia del SG-SST 2023

### Eficacia de los Simulacro 2023 – PON sustancias químicas



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



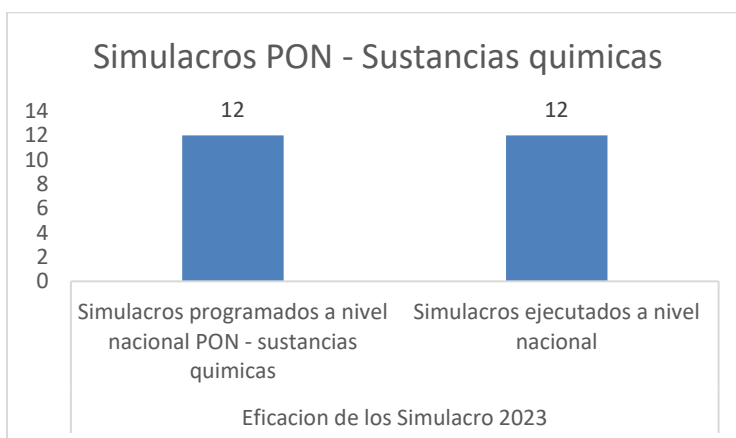
CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

Simulacros programados a nivel nacional PON - sustancias químicas	Simulacros ejecutados a nivel nacional
12	12

Plan de Trabajo anual del SG-SST 2023



Prevenir y minimizar la accidentalidad y enfermedad laboral mediante la mitigación de los riesgos asociados a los diferentes procesos en los que exista recepción, almacenamiento, manipulación, eliminación de productos químicos garantizando los controles adecuados para la conservación del medio ambiente y la salud de la plataforma humana Unadista.

**9.- Asegurar la Implementación documental y evaluación de los requisitos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo definidos a través del Decreto 1072 de 2015 y resolución 0312 de 2019.**

Indicar los documentos del SG-SST que han emitido o actualizado al relacionar una tabla nombre del documento – tabla se puede hipervincular a la página del SIG

DOCUMENTOS ACTUALIZADOS	RUTA SIG
Instructivo para la identificación de peligros, valoración	<a href="https://sig.unad.edu.co/documentos/sgc/instructivos/I-5-6-1.pdf">https://sig.unad.edu.co/documentos/sgc/instructivos/I-5-6-1.pdf</a>



\*Aplica para las sedes José Celestino Mutis y José Acevedo y Gómez



CO18/8455



CO17/7811



CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

del riesgo y determinación de controles	
Instructivo para la identificación y evaluación de requisitos legales y otros requisitos en Seguridad y Salud en el Trabajo	<a href="https://sig.unad.edu.co/documentos/sgc/instructivos/I-5-6-9.pdf">https://sig.unad.edu.co/documentos/sgc/instructivos/I-5-6-9.pdf</a>
Formato de identificación de peligros, valoración del riesgo y determinación de controles	<a href="https://sig.unad.edu.co/documentos/sgc/formatos/F-5-6-21.xlsx">https://sig.unad.edu.co/documentos/sgc/formatos/F-5-6-21.xlsx</a>
Formato para la identificación y evaluación de requisitos legales y otros requisitos en Seguridad y Salud en el Trabajo	<a href="https://sig.unad.edu.co/documentos/sgc/formatos/F-5-6-36.xlsx">https://sig.unad.edu.co/documentos/sgc/formatos/F-5-6-36.xlsx</a>
Plan Estratégico de Seguridad Vial	<a href="https://sig.unad.edu.co/images/sig_seguridad_salud/2023_plan_estrategico_seguridad_vial.pdf">https://sig.unad.edu.co/images/sig_seguridad_salud/2023_plan_estrategico_seguridad_vial.pdf</a>
Listado de brigadistas 2023	<a href="https://sig.unad.edu.co/images/sig_seguridad_salud/2023_listado_brigadistas.pdf">https://sig.unad.edu.co/images/sig_seguridad_salud/2023_listado_brigadistas.pdf</a>

<p>Instructivo de requisitos y condiciones en seguridad y salud en el trabajo para la contratación de bienes y servicios</p>	<p><a href="https://sig.unad.edu.co/documentos/sgc/instructivos/I-5-6-5.pdf">https://sig.unad.edu.co/documentos/sgc/instructivos/I-5-6-5.pdf</a></p>
--	--

**10.- Asegurar la gestión del riesgo del riesgo locativo, previniendo la accidentalidad asociada a esta causa, a través de la implementación, mantenimiento y monitoreo de la efectividad de controles específicos.**

Durante el año 2023 se han ejecutado actividades con relación a las inspecciones locativas de condiciones generales en los diferentes centros a nivel nacional, todo esto con el fin de identificar condiciones locativas y de riesgo, proponiendo acciones correctivas para mejorar las instalaciones y contribuir a la mejora continua y la seguridad del personal que se encuentra en cada uno de los centros. Se inicia con la ejecución de la inspección locativa de condiciones generales de la sede nacional José Celestino Mutis, realizando un seguimiento a los hallazgos, identificados en la inspección del año 2022, se logra concluir y dar cierres algunos que a la fecha ya se ejecutó el plan de mejora, por otra parte, existen algunos que a la fecha aún continúan abiertos, se espera que para el segundo semestre del año se realice el cierre total o parcial de estos hallazgos,

Se realiza inspección de manera presencial en la sede José Acevedo y Gómez donde se realiza el recorrido por las instalaciones verificando, aspectos como la iluminación, señalización, ventilación, ruido, condiciones generales de pisos, paredes entre otras también se realiza inspección de Racks, parqueaderos,

Se realiza acompañamiento de manera virtual a los responsables del SG-SST, de las sedes de Tunja Y Bucaramanga donde se analizan los diferentes hallazgos y se plantean las acciones de mejora de igual manera se realiza seguimiento a las



condiciones reportadas en la inspección del año 2022, y se realiza el respectivo cierre de las condiciones que ya se ejecutó el plan de mejora todo esto se plasma en el informe de condiciones locativas del año 2023.

De igual manera se realiza una verificación del OneDrive del cargue de las actividades de inspección de las unidades, teniendo respuesta oportuna y cargue de actividades por gran parte de los centros. En la siguiente tabla se muestra la relación de las zonas y los centros que la fecha han realizado la actividad

### **11- Asegurar la adecuada gestión de los proceso de rehabilitación, reincorporación y reubicación laboral de la plataforma humana Unadista.**

La Universidad Nacional Abierta y a distancia en el año 2023, se realizaron dos mesas técnicas laborales con la participación del medico laboral de la ARL POSITIVA, psicóloga y fisioterapeuta especialistas en SST y la líder nacional del SG-SST, el objetivo fundamental fue realizar seguimiento y conocer las medidas de intervención realizada a los casos de enfermedad calificadas de origen laboral y accidentes de trabajo

**12.- Establecer actividades para la implementación, seguimiento y evaluación del Plan Estratégico de Seguridad Vial y apoyando el Plan integral de movilidad sostenible dirigido para las sedes del Distrito Capital, que permitan prevenir y controlar la ocurrencia de incidentes y/o accidentes de tránsito; promoviendo en la plataforma humana Unadista la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguras en la vía para la toma de decisiones en situaciones de desplazamiento vehicular o de uso de la vía pública, basadas en un compromiso de mejora continua en la gestión del riesgo de tránsito dando cumplimiento a los de requisitos normativos aplicables, complementado con buenas prácticas ambientales que fomentan la movilidad sostenible en la plataforma humana.**

Con relación al Plan estratégico de seguridad vial se realizaron las siguientes actividades en el año 2023

### **Actividades realizadas**





Actualizar el Plan Estratégico de Seguridad Vial bajo la estructura de la Resolución 20223040040595/2022 con sus 4 fases.	Diseñar programa de cero tolerancia a la conducción bajo los efectos del alcohol y sustancias psicoactivas	Diseñar el componente de desplazamientos laborales
Diseñar e implementar la encuesta de diagnóstico inicial de PESV.	Diseñar el programa para la protección de actores viales vulnerables	Revisar y actualizar el componente de inspecciones de vehículos y equipos
Actualizar política y objetivos específicos del PESV	Diseñar y articular de plan de formación PESV con plan de capacitación general SG-SST	Actualizar componente de mantenimiento y control de vehículos seguros
Diseñar el programa de gestión de la velocidad segura	Diseñar el plan de trabajo PESV 2023	Programar y realizar exámenes médicos psicosenométricos
Diseñar el programa de prevención de la fatiga	Revisar y actualizar el componente de emergencias viales en plan de emergencias general	Diseñar estructura general documental del PESV en OneDrive
Diseñar programa de prevención de la distracción	Revisar y actualizar el componente de infraestructura interna de vías	Diseñar formato de inspección preoperacional vehículos en Forms de OneDrive
Divulgación de políticas de PESV; Seguridad Vial, Regulación velocidad segura, Regulación horas de conducción, Prevención de la distracción al conducir, Prevención de consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas	Realizar Inducción al PESV para conductores institucionales	Diseñar indicadores de gestión para el PESV

La Eficacia general del plan de trabajo del PESV = 77%

Actividades realizadas	
Revisar y actualizar el componente de auditorías incluyendo lo relacionado con el PESV.	Socializar actualización de Funciones y Responsabilidades para rol de conductores
Diseñar mecanismos de seguimiento de acciones de mejora continua, acciones correctivas y preventivas	Lanzar microlearning en seguridad vial para motociclistas
Diseñar mecanismos de seguimiento de comunicación y participación en el PESV para la plataforma Unadista	Lanzar microlearning en seguridad vial para peatones
Divulgación de políticas de PESV; Seguridad Vial, Regulación velocidad segura, Regulación horas de conducción, Prevención de la distracción al conducir, Prevención de consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas	Capacitar en Prevención de riesgos en la conducción de vehículos
Diseñar y socializar campañas de Seguridad Vial para Peatones	Capacitar en Prevención de riesgos en la conducción de motocicletas
Diseñar y socializar campañas de Seguridad Vial para Motociclistas	Capacitar en Prevención de riesgos en la vía para peatones
Diseñar y socializar campañas de Seguridad Vial para Ciclistas y Scooters	Hacer medición de indicadores de gestión del PESV



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



CO18/8455



CO17/7811

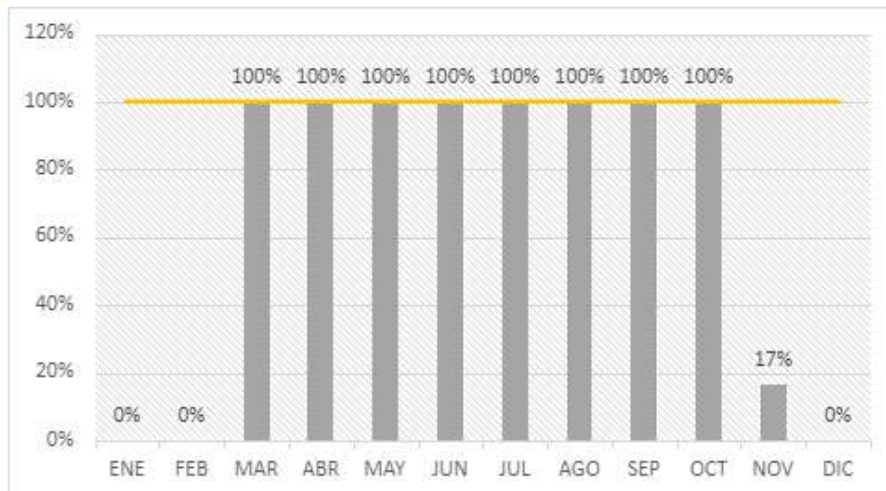


CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional



CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional

José Celestino Mutis José Celestino Mutis



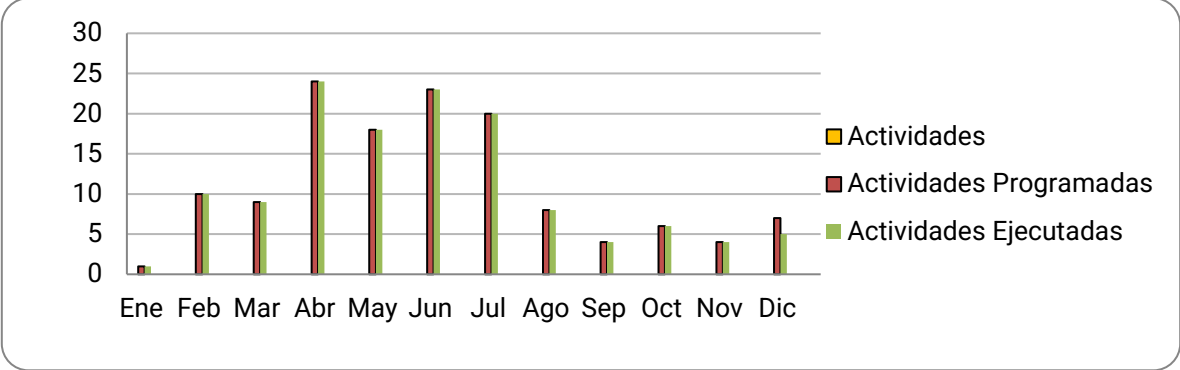
\*Grafica de cumplimiento del PESV 2023

**13.- Prevenir y minimizar la accidentalidad y enfermedad laboral mediante la mitigación de los riesgos asociados a los diferentes procesos en los que exista recepción, almacenamiento, manipulación, eliminación de productos químicos garantizando los controles adecuados para la conservación del medio ambiente y la salud de la plataforma humana Unadista.**

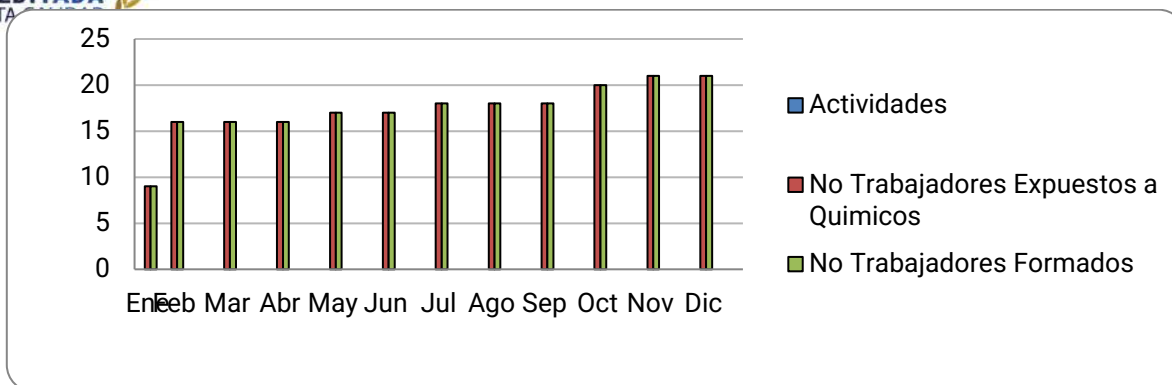
Durante el año 2023 se realizaron las siguientes acciones para la prevención de accidentes y enfermedades laborales generados por factor de riesgo químico:

ACTIVIDADES
Verificación de condiciones, cumplimiento lista de chequeo
Inducción y Reinducción riesgo químico- 2023
Revisión de la implementación de la matriz de compatibilidad de sustancias químicas
Asesoría IN SITU implementación matriz de compatibilidad sustancias químicas
Aplicación de la matriz de compatibilidad de sustancias químicas
Taller de matriz de compatibilidad de RESPEL
Implementación Matriz de compatibilidad RESPEL
Revisión del Procedimiento trasiego de solventes en los laboratorios

Verificación del almacenamiento de los RESPEL
Taller sobre clasificación y riesgos de sustancias cancerígenas y tóxicas
Taller uso adecuado de Elementos de Protección Personal en los laboratorios que manejan sustancias químicas
Taller sobre prevención de la enfermedad laboral por el manejo de sustancias químicas
Inventario actualizado de sustancias químicas, incluir carcinógenas y de toxicidad categoría I y II
Inspección ambiental F-6-3-14 Formato de Inspección HSE de Manejo de Productos Químicos
Mantener actualizada la carpeta en físico de las Fichas de datos de seguridad (FDS)
Etiquetado de los productos químicos utilizados basándose en el Sistema Globalmente armonizado
Simulacro PON de atención de primeros auxilios por inhalación, ingestión, contacto con piel y ojos con sustancia química
Actualizar el inventario de máquinas y de equipos críticos
Seguimiento al Plan de mantenimiento preventivo y/o correctivo vigente de los equipos de laboratorio



\*Grafica de cumplimiento del Programa de Gestión de Riesgo Químico 2023



\*Grafica de cobertura del Programa de Gestión de Riesgo Químico 2023

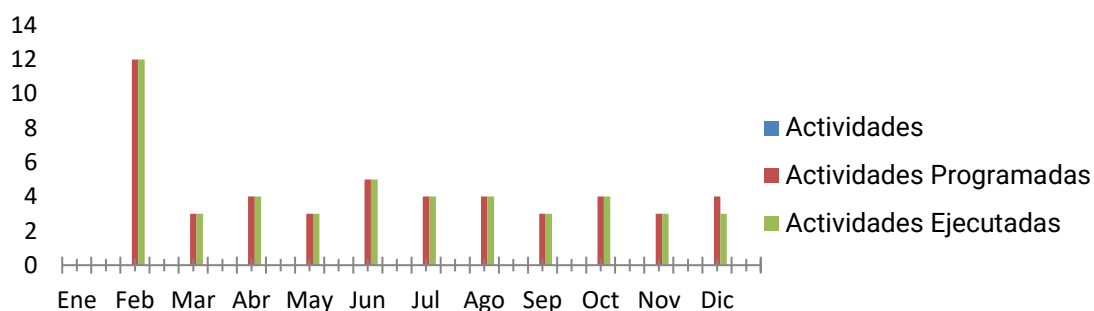
La Eficacia general del programa de gestión de riesgo químico fue de 98% de cumplimiento

**14.- Contribuir al desarrollo de lineamientos que promuevan la prevención de riesgos mecánicos para el proceso de mantenimiento en general en las instalaciones de la Universidad Abierta y a Distancia, encaminado a la prevención de accidentes de trabajo durante el desarrollo de actividades que impliquen el uso de equipos, máquinas y herramientas en general.**

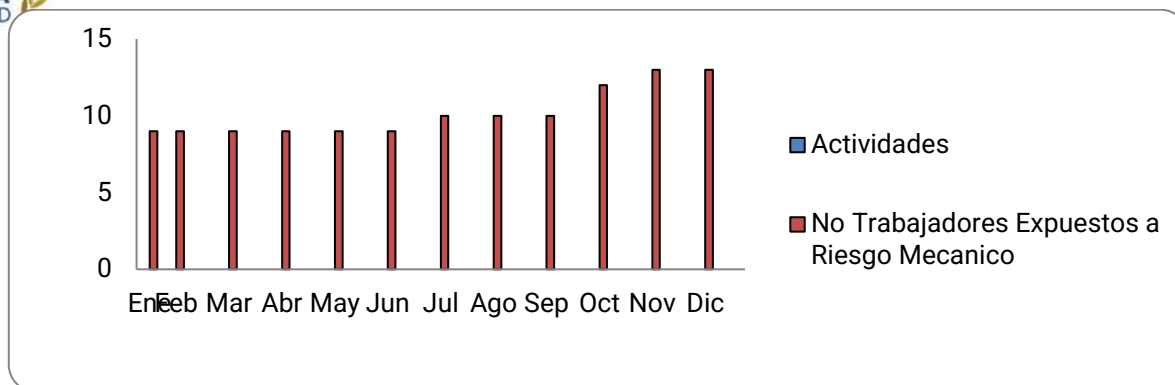
Con relación al programa de gestión del riesgo mecánico se desarrollaron las siguientes actividades durante el año 2023

ACTIVIDADES
Identificación de máquinas, equipos y herramientas que pueden generar Condiciones de Riesgo Mecánico
Inventario de máquinas, equipos y herramientas.
Hojas de Vida máquinas, equipos y herramientas
Seguimiento y Estandarización de Protocolos de seguridad de los equipos de los laboratorios
Inspección pre-operacional de maquinaria, equipos y herramientas
Diseño y estructuración de actividades del Programa de control del Riesgo Mecánico.

Establecer objetivos, metas e indicadores del programa de gestión.
Verificación de Entrega de EPP
Capacitación riesgo mecánico en los laboratorios y otras Unidades
Capacitación manejo seguro de equipos, máquinas y herramientas
Capacitación cuidado de manos y Uso seguro de EPP en el Riesgo Mecánico
Registro de la entrega de EPP en el Formato F-5-6-16
Registro de inspección de inspección de elementos de protección personal (EPP) en el Formato F-5-6-24
Seguimiento al Plan de mantenimiento preventivo y/o correctivo vigente de los equipos de laboratorio
Seguimiento al diligenciamiento de las listas preoperacionales de los equipos de los laboratorios
Verificación del Cumplimiento del Programa de Riesgo Mecánico
Análisis del seguimiento del cumplimiento del objetivo e indicadores de gestión.
Ajustes al Programa de Gestión, según revisión al Plan de acción. (Siguiete año)



\*Grafica de cumplimiento del Programa de Gestión de Riesgo Mecánico



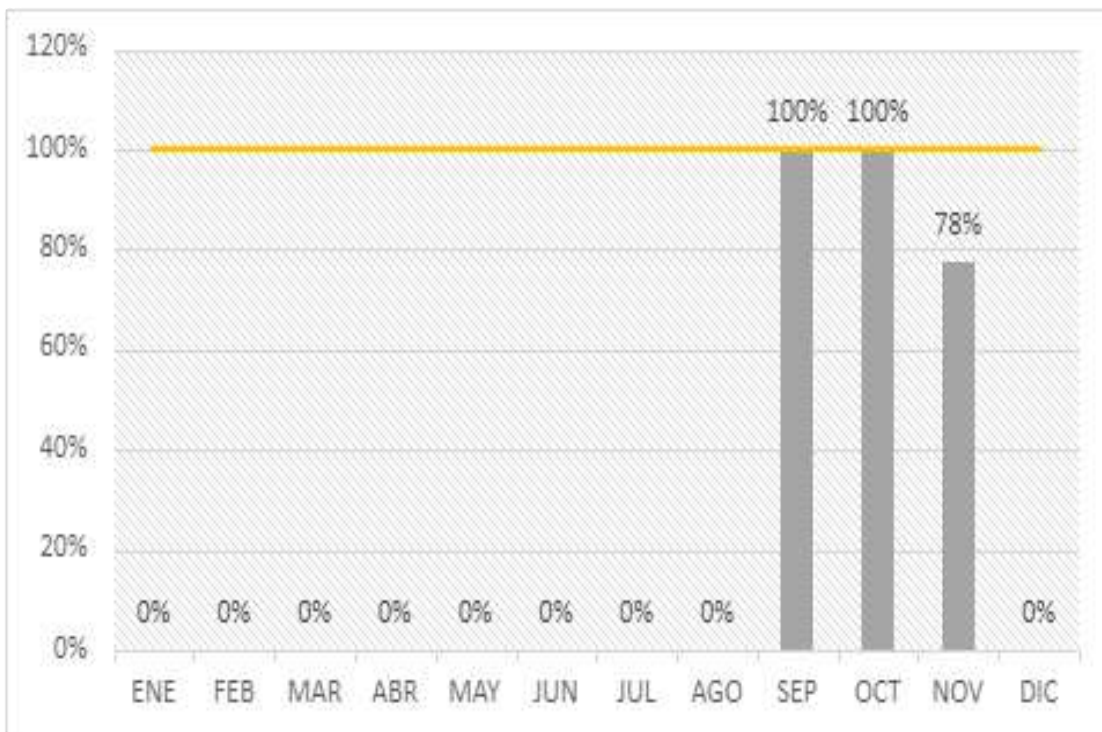
La eficacia general del programa de gestión de riesgo mecánico fue del 98%

**15.- Determinar las medidas de prevención para mitigar, reducir o eliminar las condiciones de peligro que puedan generar incidentes o accidentes relacionados con las tareas de alto riesgo (trabajo en alturas, espacios confinados, tareas en caliente y tareas con energías peligrosas) desarrolladas en la UNAD.**

Con relación al programa de tareas de alto riesgo del año 2023 se realizaron las siguientes actividades;

Actividades realizadas en el programa de alto riesgo:	
Diseño de Programa de Tareas de Alto Riesgo, componente Alturas	Definir formato para inventario de medidas de prevención alturas y espacios confinados
Definir alcance y objetivos del programa	Definir formato para inventario de medidas de protección alturas y espacios confinados
Definir plan de trabajo TAR	Definir formato para inventario de sistemas de acceso
Definir Roles y Responsabilidades frente a las actividades de TAR	Definir formato para permiso de trabajo TAR y Análisis de peligro por actividad APA TAR
Diseño de Programa de Tareas de Alto Riesgo, componente Espacios Confinados	Actualizar matriz de peligros específica para Alturas, Espacios Confinados, Trabajos con Energías peligrosas

Diseño de Programa de Tareas de Alto Riesgo, componente Peligrosas	Diseño de Programa de Tareas de Alto Riesgo, componente Energías	Diseño de Programa de Tareas de Alto Riesgo, componente Trabajos en caliente
--	--	--



\* Grafica de cumplimiento del cronograma del programa de tareas de alto riesgo

Eficacia especifica de cumplimiento del programa TAR= 44%

Se concluye que la Universidad Nacional Abierta y a Distancia en Diciembre del año 2023 logró la recertificación de la norma ISO 45001:2018 realizado por el ente auditor SGS Colombia.

- Se logra en el año 2023 la 3era recertificación CEAD José Celestino Mutis
- Se logra en el año 2023 la 1era recertificación CEAD José Acevedo y Gómez
- Se logra en el año 2023 la 1era recertificación CEAD Tunja
- Se logra en el año 2023 la 1era recertificación CCAV Neiva





## OPORTUNIDADES DE MEJORA DEL SG-SST EN LA VIGENCIA AÑO 2024

Con base en los resultados previos, y respondiendo a uno de los objetivos operativos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo el cual establece “Fomentar una cultura encaminada al autocuidado mediante la adopción de hábitos de vida saludable, promoviendo la salud y previniendo la enfermedad y conductas de riesgo en la plataforma humana Unadista y demás partes interesadas” y en aras de la mejora continua que como institución nos caracteriza, para la vigencia 2024, se establece como acción de mejora la resignificación de los programas de promoción y prevención de la salud, “Corazón Unadista”, “Te veo bien UNAD”, y “Contágate pero de alegría”, esto, para dar cumplimiento a los objetivos de los programas, disminuir la población en riesgo, promover hábitos de vida saludable y movilizar la participación en esta, respondiendo a las necesidades identificadas en los resultados de los informes de condiciones de salud de la presente vigencia, estas estrategias de promoción y prevención de la salud para la Plataforma Humana Unadista, implicaría integrar la gestión de una cultura de autocuidado de la salud en su integralidad, promoviendo un ambiente de trabajo



CO18/8455



CO17/7811



CO14/6011

Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



CO14/6012

Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis

\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



seguro, saludable y participativo, asegurando el cumplimiento normativo y la mejora continua fortaleciendo el SG-SST en la UNAD.



\*Aplica para las sedes  
José Celestino Mutis y  
José Acevedo y Gómez



CO18/8455



CO17/7811



CO14/6011  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis



CO14/6012  
Bogotá D.C.  
Sede Nacional  
José Celestino Mutis