



Unidad de Gestión

Departamental



CORDOBA

Cuidarme para cuidar mejor

Cartilla Informativa – Seguridad y Salud en el Trabajo



Administrado por
{fiduprevisora}

1. ¿Qué es la Seguridad y Salud en el Trabajo?

La Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) comprende el conjunto de acciones orientadas a prevenir accidentes y enfermedades laborales, y a promover condiciones seguras y saludables en el entorno de trabajo. En Colombia, la SST surge como una necesidad de proteger la vida y salud de los trabajadores, fortalecida por normativas como la Ley 1562 de 2012, que moderniza el enfoque hacia la prevención y el autocuidado. En el caso del magisterio colombiano, el Decreto 1655 de 2015 establece el régimen especial en salud para los educadores afiliados al FOMAG, reconociendo la importancia de la prevención, la atención integral y la promoción de entornos escolares seguros para los docentes.



2. Compromiso del FOMAG con la SST en el sector educativo

El Fondo de Prestaciones Sociales del Magisterio – FOMAG, Administrado por Fiduprevisora, reafirma su compromiso con la protección integral de la salud de los docentes, incluyendo acciones de prevención, vigilancia en salud laboral y promoción del bienestar físico, mental y social. Con la implementación del nuevo modelo de atención establecido en el Acuerdo 003 de 2024, el FOMAG busca garantizar un enfoque más oportuno, humanizado y territorializado, que responde a las realidades del magisterio, especialmente en regiones como Córdoba, donde los contextos geográficos, culturales y sociales demandan acciones diferenciadas en salud laboral.

Este nuevo modelo fortalece la SST mediante:



Mayor seguimiento a factores de riesgo ocupacional, especialmente en salud mental, osteomuscular y vocal.



Acceso más ágil y acompañamiento constante en los servicios de medicina laboral.



Espacios de participación activa de los docentes en el reporte de condiciones de riesgo.



Trabajo articulado con las secretarías de educación y los COPASST.

¿Qué es el el COPASST y por qué es clave en las escuelas?

3.

El Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo (COPASST) es un grupo de participación conjunta entre empleador y trabajadores, creado para vigilar, proponer y promover condiciones seguras y saludables en el ambiente laboral.

En el contexto educativo, el COPASST es fundamental para:

Apoyar la divulgación de campañas de autocuidado, salud mental y prevención vocal.

Ser canal de comunicación entre los docentes y la administración en temas de SST.



Identificar y reportar condiciones de riesgo dentro de la institución.

Proponer acciones de mejora en seguridad y salud (como pausas activas, señalización, ventilación, manejo de carga).

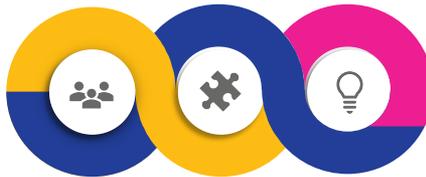
¿Quiénes conforman el COPASST?

4.

Está integrado por representantes del empleador y de los trabajadores, elegidos por votación cada dos años. En las instituciones educativas, lo conforman directivos, docentes y personal administrativo según el número de empleados.

Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo – COPASST.

$$\text{E.E.} = \text{Un (1) Copasst} + \text{Vigías (por cada sede)}$$



EE de 10 a 49 educadores activos

1 representante directivo quien actuará como presidente y 1 representante de los educadores asumirá como secretario

EE de 50 o más educadores activos

2 representantes directivos, 1 de ellos actuará como presidente y 2 representantes de los educadores, 1 actuará como secretario

Con menos de 10 educadores (Sede)

Se nombrará un vigía en seguridad y salud en el trabajo.

Cada Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo estará compuesto por un número igual de representantes del empleador y de los trabajadores, con sus respectivos suplentes.

5. Prevención de Accidentes Laborales

Los incidentes más frecuentes en instituciones educativas incluyen caídas, esfuerzos físicos inadecuados y accidentes con materiales escolares o el entorno escolar.

Recomendaciones generales:

- 

1 Evita el uso inseguro de escaleras o sillas para alcanzar objetos en altura. Utiliza elementos adecuados y solicita apoyo si es necesario.
- 

3 Evita cargar elementos pesados de forma inadecuada. Usa ambas manos, flexiona las rodillas y no gires el torso al levantar peso.
- 

5 Cierra correctamente puertas y ventanas. Así previenes golpes inesperados o caídas por succión de puertas.
- 

7 Promueve pausas activas y vigilancia mutua entre compañeros. Una cultura de prevención comienza con la atención entre colegas.
- 

2 Mantén libres de obstáculos los pasillos, salones y zonas comunes. Mochilas, cables sueltos o pupitres mal ubicados pueden generar caídas.
- 

4 Revisa las condiciones eléctricas de los equipos que usas. Evita conectar varios dispositivos en una sola toma y reporta instalaciones defectuosas.
- 

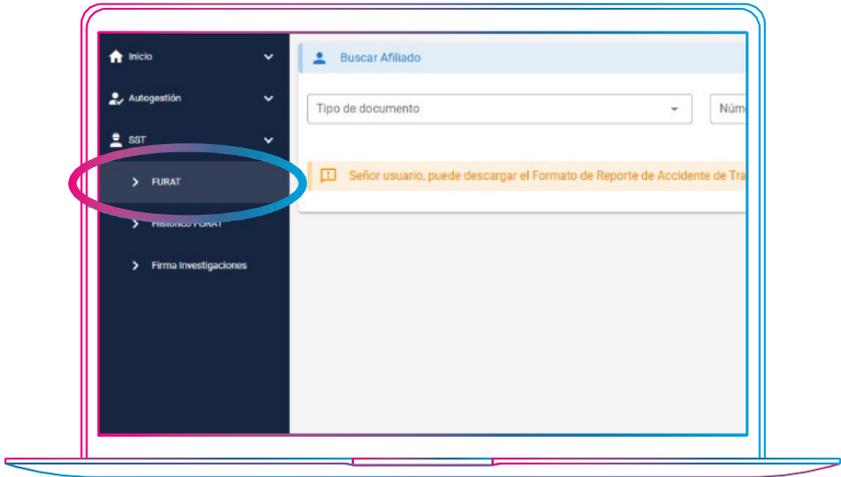
6 Reporta inmediatamente cualquier condición o acto inseguro. Informa al COPASST o al directivo responsable para su corrección.
- 

8 Respeta las zonas restringidas o en reparación dentro de la institución. No transites por áreas señalizadas como peligrosas o en mantenimiento.

En caso de presentarse un accidente debes seguir la siguiente ruta:



Puedes encontrar el FURAT en el portal de autogestión de HORUS y realizar su reporte en línea.



Cultura de Autocuidado

6.

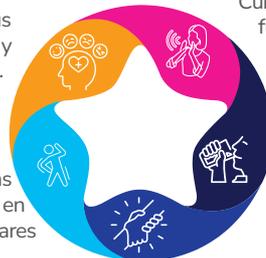
El autocuidado es la base de la prevención. Fomentar hábitos saludables, reconocer señales de fatiga o estrés y establecer límites personales son pasos clave para mantener el bienestar integral.

Promover una cultura del autocuidado implica que el maestro:



Reconozca sus límites físicos y emocionales.

Realice pausas activas, incluso en ambientes escolares exigentes.



Cuide su voz, herramienta fundamental del acto educativo.

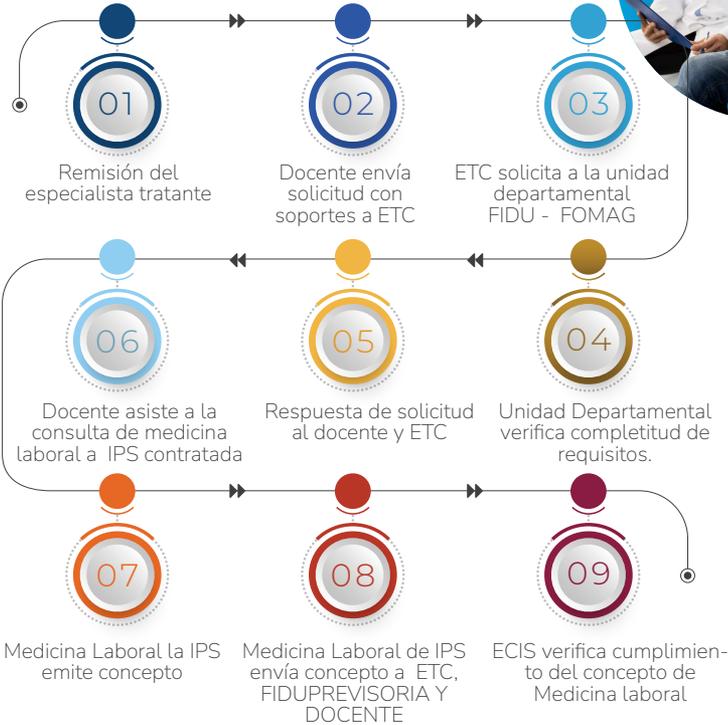
Se hidrate adecuadamente, especialmente en zonas de calor extremo.

Busque apoyo y espacios de escucha entre colegas.

Además, el autocuidado docente es un ejemplo poderoso para sus estudiantes, quienes aprenden de su comportamiento diario cómo cuidar de sí mismos.

7. Remisiones a medicina laboral

Ruta para atención por medicina laboral



8. TIPS de prevención en la voz

La voz es una herramienta fundamental para la labor docente. Una mala técnica vocal puede derivar en disfonías o patologías más graves.

Recomendaciones básicas:



Evita gritar y mantener ambientes con buena acústica.

1.

Realiza pausas activas vocales

(bostezo-suspiro, zumbidos).

2.

3.

Hidrátate constantemente.

Actividad sugerida: Realiza una rutina vocal guiada de 5 minutos antes de iniciar clases.

TIPS de de salud mental en el entorno escolar

9.

El bienestar emocional de los docentes impacta directamente en el clima escolar. Reconocer emociones, expresar necesidades y apoyarse mutuamente son claves para una buena salud mental.



Actividad sugerida:
Rueda de escucha activa
entre docentes:
¿Cómo me siento hoy en mi
rol educativo?



Muro virtual de SST– Departamento de Córdoba:

Escanea el código y encontrarás información actualizada sobre SST y medicina laboral, también podrás encontrar toda la documentación como **FURAT**, **circular_externa_05_definición accidente de trabajo docente**, **incapacidades y medicina laboral**.





Cuidarme para cuidar mejor

Cartilla Informativa – Seguridad y Salud en el Trabajo