

Cultura del Bienestar

I.E. Instituto Tebaida

Un espacio para nuestro autocuidado
y seguridad integral.

Agosto 2026 — Orientaciones COPASST

FOMAG

Administrado por:
{fduprevisora}

“El cuidado de nuestros estudiantes comienza con el cuidado de nosotros mismos.”

El interés principal de la institución y del COPASST es velar por el bienestar integral de todos los funcionarios, docentes y administrativos.

La seguridad no es una **imposición normativa**; es la **base** para poder educar y servir con excelencia.



Los 4 Pilares de nuestro Ecosistema Seguro

01. Nuestro Entorno

El espacio físico que habitamos y transitamos.



02. Nuestro Cuerpo

Biomecánica, posturas y gestión de la energía física.



03. Nuestra Atención

Presencia plena y reducción del riesgo cognitivo.



04. Nuestro Protocolo

La red de apoyo, límites seguros y corresponsabilidad.



Pilar 01: La claridad del entorno

Áreas de Tránsito

Mantener despejado. Eliminar cajas, cables, cuadernos acumulados o gabinetes abiertos que puedan provocar caídas. Un espacio despejado es una mente despejada.



Salas de Profesores

Limpieza y orden. No acumular material que ponga en peligro la estabilidad de los docentes.

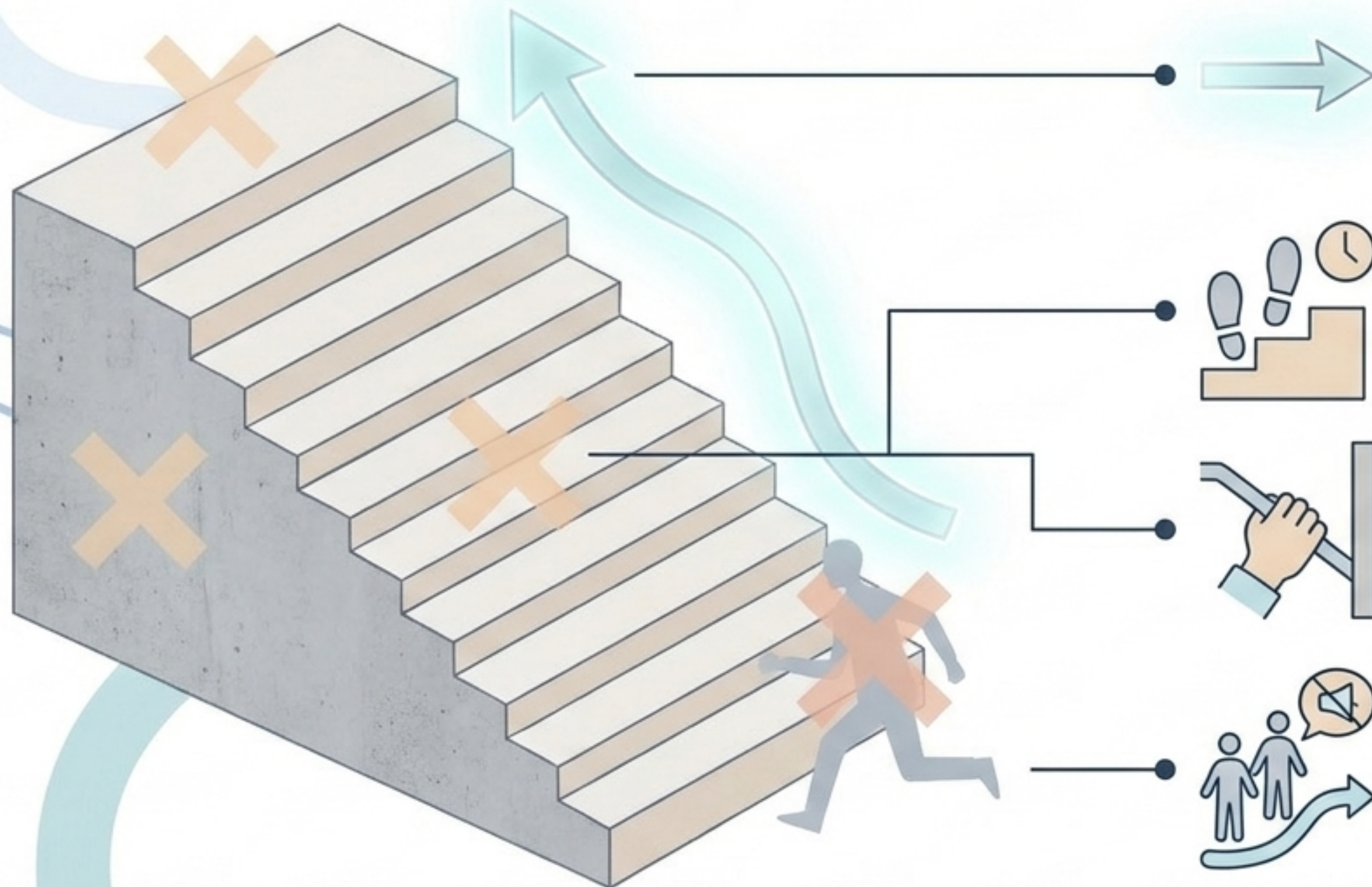
Superficies y Luz

Prestar atención a la humedad y desniveles del piso. Transitar siempre por áreas iluminadas.

Mantenimiento

Personal de servicios generales: uso obligatorio de señales de advertencia durante el aseo.

Dinámica de las escaleras: La prisa no es eficiente, es riesgosa



Trayectoria segura:

Ascender y descender siempre por la derecha.



Paso a paso: Subir peldaño por peldaño, de forma pausada y sin prisa. No correr.



Puntos de apoyo:

Sostenerse siempre de los pasamanos o paredes.



Flujo continuo:

Evitar obstruir el paso con conversaciones o reuniones improvisadas en los escalones.

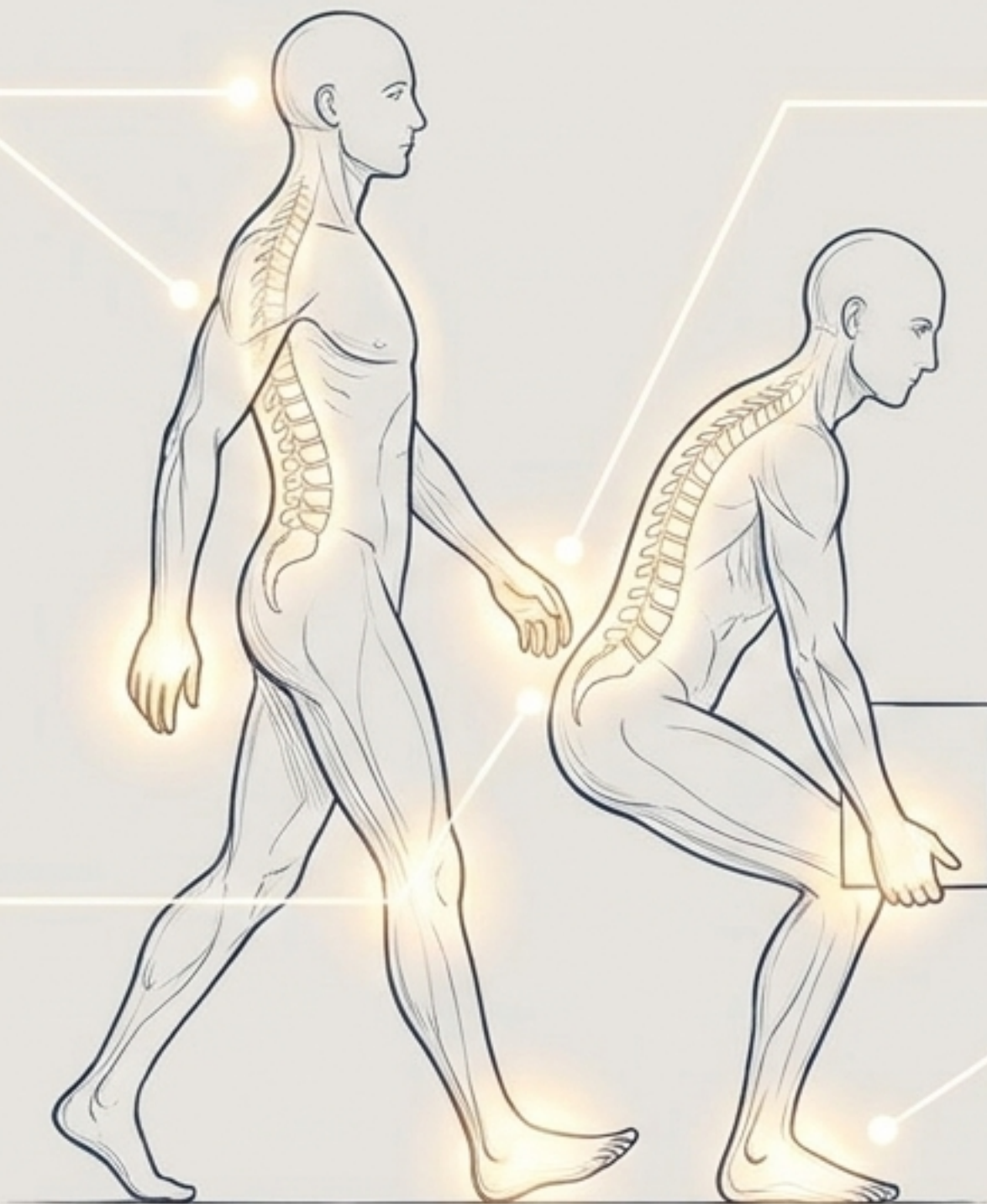
Pilar 02: Biomecánica y Movimiento

La Mirada y el Tronco (Al caminar):

Tronco recto, mirada siempre al frente. Cargas libres que no bloqueen el campo visual.

La Espalda (Manejo de cargas):

Espalda recta manteniendo su curvatura natural, contraer músculos/glúteos, separar piernas y flexionar rodillas. Evitar posturas forzadas.



Las Manos (Al desplazarse):

Mantener al menos una mano completamente libre de objetos.

Los Pies (Calzado):

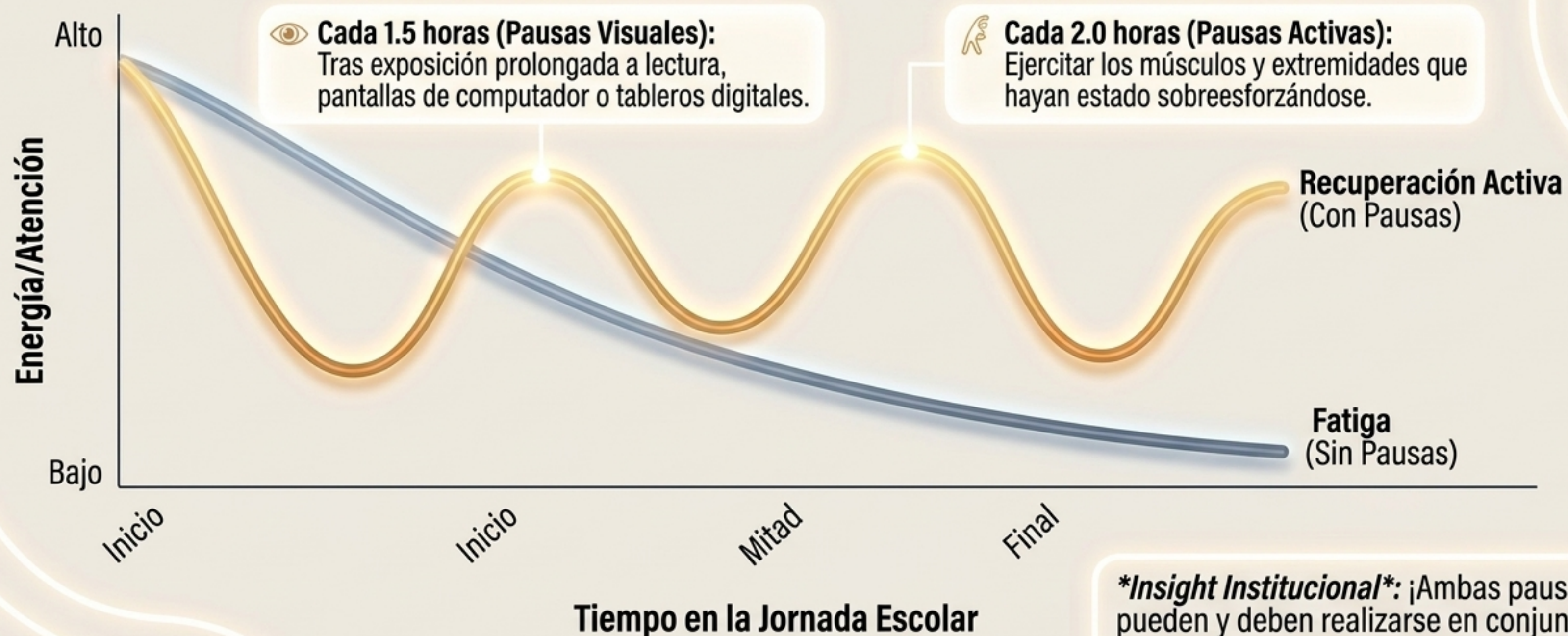
Uso de calzado cómodo, cerrado, con suela antideslizante y ajustado al contorno. Preferiblemente sin tacones.

Cuidado Específico: Superficies y Herramientas

	 SÍ (Modo Seguro)	 NO (Riesgo Evitable)
Organización en estantes	Utilizar un banco pequeño para sentarse y alcanzar las partes inferiores.	Forzar la postura o agacharse inadecuadamente.
Aseo - Barrer/Trapear	Realizar el desplazamiento con las piernas y los movimientos con los brazos.	Sobrecargar la espalda.
Elementos Cortopunzantes	Pasarlos colocándolos en una superficie plana, o con la punta hacia arriba. Verificar superficies antes de limpiar.	Usar cuchillos como destornilladores.
Preparación para limpieza	Retirar anillos, pulseras, manillas y relojes antes de comenzar.	—

La Curva de la Energía: Recuperación Activa

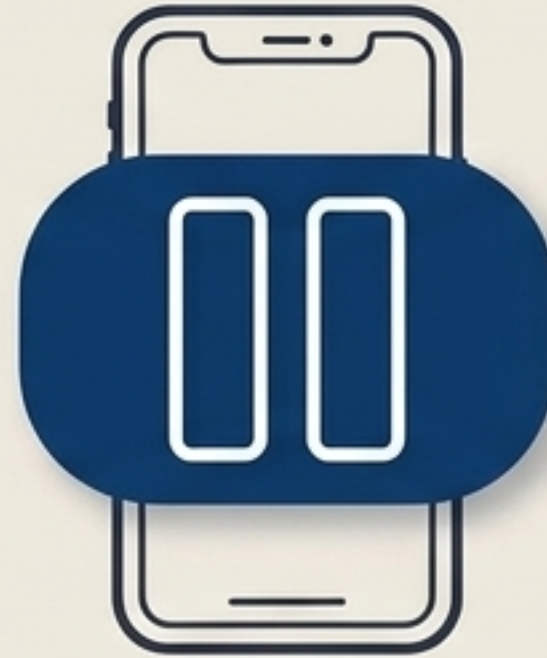
The Energy Curve



***Insight Institucional*:** ¡Ambas pausas pueden y deben realizarse en conjunto con los estudiantes en el aula!

Pilar 03: Presencia Plena en el Espacio

El cerebro no es multitarea en el espacio físico. La atención dividida multiplica el riesgo de incidentes.



1. DETÉNGASE

Si necesita leer un documento o hablar por celular mientras se desplaza, pare inmediatamente.

2. TERMINE

Concluya la lectura o la llamada en un lugar seguro sin obstruir el paso.

3. CONTINÚE

Retome su camino solo cuando su atención vuelva al entorno.

Pilar 04: Límites Seguros y Protocolo

Límite Físico - Alturas: Prohibido superar 1.50 metros. Ningún funcionario está autorizado para realizar actividades por encima de este nivel sin autorización expresa. Ignorar esto acarrea responsabilidad directa.

Límite Táctico - Tareas no rutinarias: Control Estricto. Toda tarea fuera de la rutina, dentro o fuera del colegio, está bajo control de Coordinación para investigaciones futuras.

Límite de Emergencia - Evacuación: Rutas claras. Seguir estrictamente las rutas demarcadas al presentarse una contingencia y respetar las zonas acordonadas.

Matriz de Acción: Del modo reactivo al preventivo

Modo Reactivo	Modo Autocuidado
Esquivo un cable suelto o piso húmedo.	Reporto inmediatamente las condiciones inseguras en mi sitio de trabajo.
Me lastimo y espero a que pase el dolor.	Informo inmediatamente al Rector cualquier accidente laboral para el reporte a autoridades competentes.
Salgo un momento del colegio para una diligencia rápida.	Asumo responsabilidad personal si me ausento sin autorización directiva y mi integridad se ve afectada.

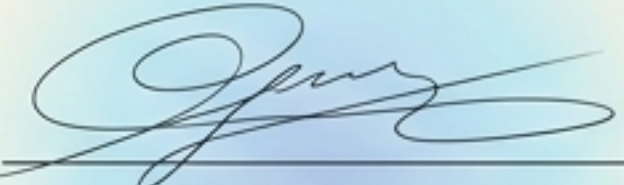
La seguridad no es un comunicado, es un hábito.

El bienestar en la I.E. Instituto Tebaida es una obra colectiva. Cada norma que aplicamos construye el entorno seguro que nuestros estudiantes y colegas merecen.

FORMAMOS CON
AMOR PARA LA VIDA!

**FORMAMOS CON
AMOR PARA LA VIDA!**

**SOMOS
INSTITUTO TEBAIDA!**


**Tu compromiso
diario**