

|                 |                                              |          |            |
|-----------------|----------------------------------------------|----------|------------|
| NOMBRE          | Yacsen Almanacid                             | CEDULA   | 1118872875 |
| CARGO           | COEINERO                                     | TELEFONO |            |
| FECHA           | 06-12-22                                     |          |            |
| TEMAS A EVALUAR | MANEJO DE CARGAS Y BUENOS HABITOS POSTURALES |          |            |

1. ¿Qué es Higiene postural?

- ☒ a. Consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima y no ocasione lesiones ni alteraciones en nuestro cuerpo
- b. Sentarse y no tener cuidado al hacerlo
- c. Ninguna de las anteriores
- d. Todas las anteriores

2. ¿Qué alteraciones o molestias se pueden presentar en la espalda?

- a. Espasmos musculares con mayor frecuencia en la región lumbar (Lumbalgia Mecánica).
- b. Tirones o desgarros musculares
- c. Alteraciones en las curvaturas de la columna vertebral
- ☒ d. Todas las anteriores.

3. ¿Qué debería hacer para tener una higiene postural adecuada?

tener una buena postura para levantar las cargas

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

| EVALUACION CAPACITADOR (marque con una X) |           |       |         |
|-------------------------------------------|-----------|-------|---------|
| ITEM A EVALUAR                            | EXCELENTE | BUENO | REGULAR |
| Dominio del tema (demuestra conocimiento) | X         |       |         |
| Presentación                              | X         |       |         |
| Puntualidad                               | X         |       |         |
| Ayudas audiovisuales                      | X         |       |         |

## EVALUACION DE CAPACITACION

Código:

SGI-ADM-GH-FOR-019

Versión: 001

Fecha: OCTUBRE 30 DE 2022

|                 |                                              |          |                     |
|-----------------|----------------------------------------------|----------|---------------------|
| NOMBRE          | <i>Edm Farión</i>                            | CEDULA   | <i>1115 919 515</i> |
| CARGO           | <i>Almacenerista</i>                         | TELEFONO | <i>321 248 2018</i> |
| FECHA           | <i>6/12/22</i>                               |          |                     |
| TEMAS A EVALUAR | MANEJO DE CARGAS Y BUENOS HABITOS POSTURALES |          |                     |

### 1. ¿Qué es Higiene postural?

- ☒ Consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima y no ocasione lesiones ni alteraciones en nuestro cuerpo
- b. Sentarse y no tener cuidado al hacerlo
- c. Ninguna de las anteriores
- d. Todas las anteriores

### 2. ¿Qué alteraciones o molestias se pueden presentar en la espalda?

- a. Espasmos musculares con mayor frecuencia en la región lumbar (Lumbalgia Mecánica).
- b. Tirones o desgarros musculares
- c. Alteraciones en las curvaturas de la columna vertebral
- ☒ d. Todas las anteriores.

### 3. ¿Qué debería hacer para tener una higiene postural adecuada?

*Por buena posición al levantar una carga*

| EVALUACION CAPACITADOR (marque con una X) |           |                                     |         |
|-------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|---------|
| ITEM A EVALUAR                            | EXCELENTE | BUENO                               | REGULAR |
| Dominio del tema (demuestra conocimiento) |           | <input checked="" type="checkbox"/> |         |
| Presentación                              |           | <input checked="" type="checkbox"/> |         |
| Puntualidad                               |           | <input checked="" type="checkbox"/> |         |
| Ayudas audiovisuales                      |           | <input checked="" type="checkbox"/> |         |

|                 |                                              |          |               |
|-----------------|----------------------------------------------|----------|---------------|
| NOMBRE          | Sandra Milena Acevedo                        | CEDULA   | 1.118.546.884 |
| CARGO           | Aux. Cocina                                  | TELEFONO | 3105779373    |
| FECHA           | 6-12-2022                                    |          |               |
| TEMAS A EVALUAR | MANEJO DE CARGAS Y BUENOS HABITOS POSTURALES |          |               |

10

1. ¿Qué es Higiene postural?

- ☒ a. Consiste en posicionarse y moverse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima y no ocasione lesiones ni alteraciones en nuestro cuerpo
- b. Sentarse y no tener cuidado al hacerlo
- c. Ninguna de las anteriores
- d. Todas las anteriores

2. ¿Qué alteraciones o molestias se pueden presentar en la espalda?

- a. Espasmos musculares con mayor frecuencia en la región lumbar (Lumbalgia Mecánica).
- b. Tirones o desgarros musculares
- c. Alteraciones en las curvaturas de la columna vertebral
- ☒ d. Todas las anteriores.

3. ¿Qué debería hacer para tener una higiene postural adecuada?

tener buenas o las posiciones correctas para la realización de las actividades

| EVALUACION CAPACITADOR (marque con una X) |           |       |         |
|-------------------------------------------|-----------|-------|---------|
| ITEM A EVALUAR                            | EXCELENTE | BUENO | REGULAR |
| Dominio del tema (demuestra conocimiento) |           | X     |         |
| Presentación                              | X         |       |         |
| Puntualidad                               | X         |       |         |
| Ayudas audiovisuales                      |           | X     |         |

|                 |                                              |          |            |
|-----------------|----------------------------------------------|----------|------------|
| NOMBRE          | Maria cristina A                             | CEDULA   | 47441877   |
| CARGO           | AUX Cocina                                   | TELEFONO | 3202413457 |
| FECHA           | 6-12-2022                                    |          |            |
| TEMAS A EVALUAR | MANEJO DE CARGAS Y BUENOS HABITOS POSTURALES |          |            |

10/

1. ¿Qué es Higiene postural?

- ☒ Consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima y no ocasione lesiones ni alteraciones en nuestro cuerpo
- b. Sentarse y no tener cuidado al hacerlo
- c. Ninguna de las anteriores
- d. Todas las anteriores

2. ¿Qué alteraciones o molestias se pueden presentar en la espalda?

- a. Espasmos musculares con mayor frecuencia en la región lumbar (Lumbalgia Mecánica).
- b. Tirones o desgarros musculares
- c. Alteraciones en las curvaturas de la columna vertebral
- ☒ Todas las anteriores.

3. ¿Qué debería hacer para tener una higiene postural adecuada?

Tener buena postura

| EVALUACION CAPACITADOR (marque con una X) |           |       |         |
|-------------------------------------------|-----------|-------|---------|
| ITEM A EVALUAR                            | EXCELENTE | BUENO | REGULAR |
| Dominio del tema (demuestra conocimiento) | X         |       |         |
| Presentación                              | X         |       |         |
| Puntualidad                               | X         |       |         |
| Ayudas audiovisuales                      | X         |       |         |

|                                                                                   |                                   |                           |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
|  | <b>EVALUACION DE CAPACITACION</b> |                           | Código:<br>SGI- ADM-GH-FOR- 019 |
|                                                                                   | Versión: 001                      | Fecha: OCTUBRE 30 DE 2022 |                                 |

|                 |                                                          |          |            |
|-----------------|----------------------------------------------------------|----------|------------|
| NOMBRE          | Sorge Elicer Alvarez                                     | CEDULA   | 1118588197 |
| CARGO           | Aux. Cocina                                              | TELEFONO | 3197562434 |
| FECHA           |                                                          |          |            |
| TEMAS A EVALUAR | MANEJO DE CARGAS Y BUENOS HABITOS POSTURALES<br>06-12-22 |          |            |

1. ¿Qué es Higiene postural?

- ☒ a. Consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima y no ocasione lesiones ni alteraciones en nuestro cuerpo
- b. Sentarse y no tener cuidado al hacerlo
- c. Ninguna de las anteriores
- d. Todas las anteriores

2. ¿Qué alteraciones o molestias se pueden presentar en la espalda?

- a. Espasmos musculares con mayor frecuencia en la región lumbar (Lumbalgia Mecánica).
- b. Tirones o desgarros musculares
- c. Alteraciones en las curvaturas de la columna vertebral
- ☒ d. Todas las anteriores.

3. ¿Qué debería hacer para tener una higiene postural adecuada?

tener una buena postura al hacer  
Fuerzas y realizar descargas de objetos

| EVALUACION CAPACITADOR (marque con una X) |           |       |         |
|-------------------------------------------|-----------|-------|---------|
| ITEM A EVALUAR                            | EXCELENTE | BUENO | REGULAR |
| Dominio del tema (demuestra conocimiento) | X         |       |         |
| Presentación                              | X         |       |         |
| Puntualidad                               | X         |       |         |
| Ayudas audiovisuales                      | X         |       |         |

## EVALUACION DE CAPACITACION

Código:  
SGI- ADM-GH-FOR- 019

Versión: 001

Fecha: OCTUBRE 30 DE 2022

|                 |                                              |          |            |
|-----------------|----------------------------------------------|----------|------------|
| NOMBRE          | Angie Siachogere                             | CEDULA   | 1052413749 |
| CARGO           | Aux Cocina                                   | TELEFONO |            |
| FECHA           | 06 - 12 - 2022                               |          |            |
| TEMAS A EVALUAR | MANEJO DE CARGAS Y BUENOS HABITOS POSTURALES |          |            |

### 1. ¿Qué es Higiene postural?

- ☒ a. Consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima y no ocasione lesiones ni alteraciones en nuestro cuerpo
- b. Sentarse y no tener cuidado al hacerlo
- c. Ninguna de las anteriores
- d. Todas las anteriores

### 2. ¿Qué alteraciones o molestias se pueden presentar en la espalda?

- a. Espasmos musculares con mayor frecuencia en la región lumbar (Lumbalgia Mecánica).
- b. Tirones o desgarros musculares
- c. Alteraciones en las curvaturas de la columna vertebral
- ☒ d. Todas las anteriores.

### 3. ¿Qué debería hacer para tener una higiene postural adecuada?

Manejar una buena postura, generar adecuadamente las fuerzas al realizar cargas.

| EVALUACION CAPACITADOR (marque con una X) |           |       |         |
|-------------------------------------------|-----------|-------|---------|
| ITEM A EVALUAR                            | EXCELENTE | BUENO | REGULAR |
| Dominio del tema (demuestra conocimiento) | X         |       |         |
| Presentación                              | +         |       |         |
| Puntualidad                               | +         |       |         |
| Ayudas audiovisuales                      | +         |       |         |

|                 |                                              |          |             |
|-----------------|----------------------------------------------|----------|-------------|
| NOMBRE          | Mario Edmundo                                | CEDULA   | 47-431189   |
| CARGO           | La Valero                                    | TELEFONO | 311-848-792 |
| FECHA           | 06-12-22                                     |          |             |
| TEMAS A EVALUAR | MANEJO DE CARGAS Y BUENOS HABITOS POSTURALES |          |             |

1. ¿Qué es Higiene postural?

- ☒ Consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima y no ocasione lesiones ni alteraciones en nuestro cuerpo
- b. Sentarse y no tener cuidado al hacerlo
- c. Ninguna de las anteriores
- d. Todas las anteriores

2. ¿Qué alteraciones o molestias se pueden presentar en la espalda?

- a. Espasmos musculares con mayor frecuencia en la región lumbar (Lumbalgia Mecánica).
- b. Tirones o desgarros musculares
- c. Alteraciones en las curvaturas de la columna vertebral
- ☒ Todas las anteriores.

3. ¿Qué debería hacer para tener una higiene postural adecuada?

Realizar adecuadamente las fuerzas  
al levantar y descargar objetos  
- mantener buena postura al estar sentado  
y de pie.

| EVALUACION CAPACITADOR (marque con una X) |                                     |       |         |
|-------------------------------------------|-------------------------------------|-------|---------|
| ITEM A EVALUAR                            | EXCELENTE                           | BUENO | REGULAR |
| Dominio del tema (demuestra conocimiento) | <input checked="" type="checkbox"/> |       |         |
| Presentación                              | <input checked="" type="checkbox"/> |       |         |
| Puntualidad                               | <input checked="" type="checkbox"/> |       |         |
| Ayudas audiovisuales                      | <input checked="" type="checkbox"/> |       |         |

# EVALUACION DE CAPACITACION

Código:

SGI- ADM-GH-FOR- 019

Versión: 001

Fecha: OCTUBRE 30 DE 2022

|                 |                                              |          |              |
|-----------------|----------------------------------------------|----------|--------------|
| NOMBRE          | FERNANDA JACOB                               | CEDULA   | 1117494655   |
| CARGO           | AUX COCINA                                   | TELEFONO | 311 874 6263 |
| FECHA           | 6 / 12 / 2023                                |          |              |
| TEMAS A EVALUAR | MANEJO DE CARGAS Y BUENOS HABITOS POSTURALES |          |              |

10

## 1. ¿Qué es Higiene postural?

- ☒ a. Consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima y no ocasione lesiones ni alteraciones en nuestro cuerpo
- b. Sentarse y no tener cuidado al hacerlo
- c. Ninguna de las anteriores
- d. Todas las anteriores

## 2. ¿Qué alteraciones o molestias se pueden presentar en la espalda?

- a. Espasmos musculares con mayor frecuencia en la región lumbar (Lumbalgia Mecánica).
- b. Tirones o desgarros musculares
- c. Alteraciones en las curvaturas de la columna vertebral
- ☒ d. Todas las anteriores.

## 3. ¿Qué debería hacer para tener una higiene postural adecuada?

Mantener una excelente postura  
Realizar fuerzas adecuadamente

| EVALUACION CAPACITADOR (marque con una X) |           |       |         |
|-------------------------------------------|-----------|-------|---------|
| ITEM A EVALUAR                            | EXCELENTE | BUENO | REGULAR |
| Dominio del tema (demuestra conocimiento) | X         |       |         |
| Presentación                              | X         |       |         |
| Puntualidad                               | X         |       |         |
| Ayudas audiovisuales                      | X         |       |         |

|                 |                                              |          |              |
|-----------------|----------------------------------------------|----------|--------------|
| NOMBRE          | Margarita Santos                             | CEDULA   | 68 293 210   |
| CARGO           | AYUD. cocina                                 | TELEFONO | 320 900 8063 |
| FECHA           | 06-12-22                                     |          |              |
| TEMAS A EVALUAR | MANEJO DE CARGAS Y BUENOS HABITOS POSTURALES |          |              |

**1. ¿Qué es Higiene postural?**

- ☒ a. Consiste en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima y no ocasione lesiones ni alteraciones en nuestro cuerpo
- b. Sentarse y no tener cuidado al hacerlo
- c. Ninguna de las anteriores
- d. Todas las anteriores

**2. ¿Qué alteraciones o molestias se pueden presentar en la espalda?**

- ☒ a. Espasmos musculares con mayor frecuencia en la región lumbar (Lumbalgia Mecánica).
- b. Tirones o desgarros musculares
- c. Alteraciones en las curvaturas de la columna vertebral
- ☒ d. Todas las anteriores.

**3. ¿Qué debería hacer para tener una higiene postural adecuada?**

la espalda recta  
mantener la postura correctamente

| EVALUACION CAPACITADOR (marque con una X) |           |       |         |
|-------------------------------------------|-----------|-------|---------|
| ITEM A EVALUAR                            | EXCELENTE | BUENO | REGULAR |
| Dominio del tema (demuestra conocimiento) | X         |       |         |
| Presentación                              | X         |       |         |
| Puntualidad                               | X         |       |         |
| Ayudas audiovisuales                      | X         |       |         |