

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

**FACTORES QUE INCIDEN EN LA SALUD FÍSICA DE LOS TRABAJADORES
DE LA EMPRESA WE CARGO S.A.S., EN MEDELLÍN DURANTE EL I SEMESTRE
DEL 2024**

AUTORES

LAURA NATALIA MORENO MORENO – 100281421

NUBIA ALBANY ESPINOSA GALVIS – 100279346

INGRID LORENA ZULETA ORTIZ - 100240841

DIRIGIDO POR

LISBETH GARCIA GUERRERO

POLITECNICO GRAN COLOMBIANO

FACULTAD DE SOCIEDAD CULTURA Y CREATIVIDAD

ESCUELA DE ESTUDIOS EN PSICOLOGÍA TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD

GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

Bogotá D.C

22 de junio de 2024

Tabla de Contenido

1. INTRODUCCIÓN.....	8
2. TÍTULO DEL PROYECTO.....	10
3. SITUACIÓN DEL PROBLEMA.....	10
4. JUSTIFICACIÓN.....	11
5. OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS.....	12
5.1. OBJETIVO GENERAL	12
5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
6. DATOS GENERALES DE LA EMPRESA.....	13
7. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE.....	15
7.1. MARCO TEÓRICO	15
7.2. ESTADO DEL ARTE	18
8. NORMOGRAMA.....	21
9. DISEÑO METODOLÓGICO.....	23
9.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	23
9.2. POBLACIÓN OBJETO.....	23
9.3. TÉCNICA.....	24
9.4. ASPECTOS ÉTICOS.....	25
9.5. PRESUPUESTO.....	26
9.6. CRONOGRAMA	26



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

9.7. DIVULGACIÓN.....	27
10.RESULTADOS	28
10.1. DISCUSIÓN.....	34
11.ASPECTOS ESPECÍFICOS.	36
11.1. PROPUESTA PROGRAMA INTEGRAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA EN WE CARGO S.A.S. - MEDELLÍN 2024.....	36
12.CONCLUSIONES.	39
13.RECOMENDACIONES.....	40
14.BIBLIOGRAFÍA.	41
15.ANEXOS	45
15.1. ANEXO 1 - INSTRUMENTO.....	45
15.2. ANEXO 2- FORMATO CONSENTIMIENTO INFORMADO	49



Lista de Figuras.

Figura 1. Mapa de localización de la empresa.	13
Figura 2. Logo de la empresa.	14
Figura 3. Organigrama de la empresa.	14
Figura 4. Respuestas a pregunta ¿Cómo considera usted que es su salud?.....	28
Figura 5. Respuestas a pregunta En las últimas 4 semanas ¿Ha sentido usted dolores de espalda?	29
Figura 6. Respuestas a pregunta En las últimas 4 semanas ¿Ha sentido usted dolores en alguna de las siguientes partes de su cuerpo?	29
<i>Figura 7. Respuestas a pregunta En las últimas 4 semanas ¿Ha tenido usted?.....</i>	<i>29</i>
<i>Figura 8. Respuestas a pregunta En las últimas 4 semanas ¿Ha tenido usted problemas cardiocirculatorios?.....</i>	<i>30</i>
<i>Figura 9. Respuestas a pregunta ¿Durante cuántos de los últimos 30 días no estuvo bien de su salud física?</i>	<i>31</i>
<i>Figura 10. Respuestas a pregunta En los últimos 12 meses, ¿Le han diagnosticado o está en trámite de reconocimiento alguna enfermedad laboral?</i>	<i>31</i>
<i>Figura 11. Respuestas a pregunta En las últimas 4 semanas ¿Con qué frecuencia usted...? .</i>	<i>32</i>
<i>Figura 12. Respuestas a pregunta En su trabajo, con qué frecuencia se presentan las siguientes situaciones.</i>	<i>33</i>
<i>Figura 13. Respuestas a pregunta En su trabajo ¿Cuál de las siguientes actividades realiza fuera de su trabajo?</i>	<i>33</i>

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

Figura 12. Respuestas a pregunta Comparta alguna sugerencia para mejorar la

implementación de los hábitos de vida saludable dentro de la empresa 34

Lista de Tablas

Tabla 1 Datos Generales de la Empresa..... 13

Tabla 2 Cargo de los Empleados de WE CARGO S.A.S. 15

Tabla 3 Normograma. 22

Tabla 4. Presupuesto establecido para el desarrollo del proyecto 26

Tabla 5. Cronograma para el desarrollo del proyecto 26



Resumen

En toda empresa es necesario tener un programa de promoción de la salud física, en el entorno laboral es esencial para mejorar el bienestar y desempeño de los trabajadores. Se ha descubierto que la salud física tiene un impacto significativo en la productividad y la satisfacción laboral y en la prevención de accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo, lo que reduce el ausentismo y los costos relacionados. En la industria de la logística y el transporte, los riesgos relacionados con el trabajo van desde trastornos musculoesqueléticos hasta accidentes. Por tanto, mediante un enfoque cuantitativo de investigación aplicada se diseñó un programa adaptado a las necesidades de los empleados de WE CARGO S.A.S. en Medellín. Dada la población reducida, no se realizó muestreo, y, por tanto, se recopiló información de todos los empleados disponibles, quienes decidieron participar de manera voluntaria. La técnica de recolección de datos incluyó la aplicación de un instrumento basado en la II Encuesta de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo dispuesta por el Ministerio del Trabajo y la OISS, los resultados revelaron una percepción positiva de la salud y el bienestar entre los participantes, con algunas áreas de mejora identificadas. La mayoría no experimentó dolores en las últimas cuatro semanas, indicando un buen estado de salud física, aunque es necesario abordar dolencias específicas como dolores de espalda y condiciones médicas serias. En el ambiente laboral, se valora la protección de la salud y la seguridad, pero se necesita mejorar mediante pausas activas y programas de bienestar. El diseño del programa de promoción física puede mejorar la satisfacción laboral, reducir el ausentismo y aumentar la productividad, beneficiando tanto a los empleados como a la empresa.

Palabras Clave: Enfermedad laboral, salud física, musculoesqueléticos, ergonomía, pausas activas.

Abstract

In every company it is necessary to have a physical health promotion program; in the work environment it is essential to improve the well-being and performance of workers. It has been observed that physical health significantly impacts productivity and job satisfaction, as well as preventing work-related injuries and illnesses, thereby reducing absenteeism and associated costs. In the logistics and transportation sector, occupational risks are diverse, ranging from musculoskeletal disorders to accidents. Therefore, a program tailored to the needs of WE CARGO S.A.S. employees in Medellín was designed through a quantitative applied research approach. Given the small population, no sampling was conducted; instead, information was collected from all available employees who voluntarily decided to participate. The data collection technique included the application of an instrument based on the Occupational Safety and Health Conditions Index provided by the Ministry of Health and Social Protection. The results revealed a positive perception of health and well-being among participants, with some areas for improvement identified. Most did not experience pain in the last four weeks, indicating a good state of physical health, although specific ailments such as back pain and serious medical conditions need to be addressed. In the work environment, health and safety protection is valued, but improvements are needed through active breaks and wellness programs. Thus, the design of the physical promotion program can improve job satisfaction, reduce absenteeism, and increase productivity, benefiting both employees and the company.

Key words: Occupational illness, physical health, musculoskeletal, ergonomics, active breaks.

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

1. Introducción.

Promover la salud física en el entorno laboral es fundamental para garantizar el bienestar integral de los empleados y mejorar los resultados laborales. La salud física juega un papel crucial en la productividad, la satisfacción laboral y la retención de empleados (Leka, & Jain, 2010).

En primer lugar, la salud física en el trabajo es un factor crítico para prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo, lo que a su vez reduce el ausentismo y los costos relacionados (World Health Organization, 2007). Los problemas de salud física pueden afectar negativamente el rendimiento laboral, la moral de los empleados y las relaciones interpersonales en el lugar de trabajo (European Agency for Safety and Health at Work, 2008).

El sector logístico y de transporte, conlleva diversos riesgos laborales que afectan la salud de los trabajadores. Los trastornos musculoesqueléticos son comunes debido a la manipulación de cargas y el uso de carretillas elevadoras, lo que puede resultar en lesiones en la espalda, codos, hombros y otras áreas. Los accidentes, aunque generalmente leves, pueden incluir cortes, golpes y torceduras, con casos más graves relacionados con la maquinaria y los vehículos de reparto. Los conductores enfrentan riesgos como caídas desde la furgoneta, golpes con elementos del vehículo, fatiga durante la conducción y exposición a ruido y vibración. Además, la exposición a factores de riesgo psicosocial, como las expectativas del cliente y la carga laboral, pueden generar estrés y fatiga en los trabajadores. Las medidas preventivas son necesarias para mejorar la salud y la seguridad de las personas que trabajan en esta industria. (Salas Ramírez, 2021).

Se utiliza el aporte de varios autores destacados en el campo de la salud ocupacional para sustentar el tema. Según Smith (2018), la salud física de los empleados está estrechamente relacionada con su bienestar general y desempeño laboral. Asimismo, Jones (2019) destaca la

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

importancia de implementar estrategias específicas de promoción de la salud en el lugar de trabajo para mejorar la calidad de vida de los empleados.

El documento aborda la situación problema identificada en la empresa WE CARGO, así como la justificación de la necesidad de implementar un programa de promoción de la salud física. Se establecen objetivos claros y alcanzables para dicho programa, con el fin de mejorar el bienestar y la seguridad de los empleados. Se presenta la metodología de la investigación realizada con la respectiva descripción de los instrumentos a implementar, y se presentan los resultados, la discusión que recoge el análisis de los resultados, el plan de promoción de salud física, las conclusiones y las recomendaciones.

Al culminar este trabajo, se resalta la importancia de la promoción de la salud en el ámbito laboral, se aplicaron los principios y estrategias presentados en la futura labor como profesional en Gestión de la Seguridad y Salud Laboral, contribuyendo así al desarrollo de entornos laborales más seguros y saludables.



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

2. Título Del Proyecto.

FACTORES QUE INCIDEN EN LA SALUD FÍSICA DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA WE CARGO S.A.S., EN MEDELLÍN DURANTE EL I SEMESTRE DEL 2024.

3. Situación Del Problema.

En Colombia, especialmente en el sector logístico, varios estudios han demostrado que la diversidad de tipos de negocios y actividades relacionadas presentan un riesgo significativo para la salud física de los trabajadores. Desde las grandes empresas de logística hasta las pequeñas empresas de distribución, se exponen frecuente a condiciones laborales estresantes y exigentes. Además, se ha observado un alarmante aumento de enfermedades profesionales en el sector del transporte, lo que pone de relieve la urgencia de solucionar estos problemas (Muñoz et. al, 2020). Específicamente, las enfermedades laborales en el sector de transporte, almacenamiento y comunicaciones aumentaron un 41,67% para el año 2020 respecto al segundo trimestre de 2019 (Muñoz, et.al, 2020).

De igual forma, según un estudio hecho por Quintero et.al, 2023 realizado en una empresa colombiana de logística y transporte, encontraron que gerentes y ejecutivos tenían largas jornadas de trabajo sedentaria y falta de descansos activos y protocolos para promover el bienestar físico. El 10% de los empleados sufre lesiones musculoesqueléticas.

Situación que ha preocupado a la gerencia de WE CARGO, ya que se ha venido presentando ausentismo laboral debido a enfermedades relacionadas con el trabajo y desconoce los factores que inciden en el ambiente laboral y el entorno de sus trabajadores. Además, le perturba que no cuenta con un programa de promoción de salud física y bienestar que les permita a sus trabajadores conocer los riesgos de enfermedades crónicas, cardiacas,



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

obesidad y lesiones musculoesqueléticas. Dado este contexto, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué factores relacionados con el ambiente laboral y el entorno de WE CARGO S.A.S afectan la salud física de sus empleados?

4. Justificación.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) 2021, más de 2,78 millones de personas mueren cada año por accidentes de trabajo o enfermedades profesionales, lo que equivale a 7.500 trabajadores cada día, 1.000 por accidentes de trabajo y 6.500 por enfermedades profesionales. En Colombia, datos del Sistema de Gestión de Riesgos Laborales (SGRL) arrojan un total de 450.805 accidentes laborales calificados en 2020, con un promedio de 1.235 accidentes laborales por día. Además, se reportaron 50.947 enfermedades profesionales válidas, lo que representa un aumento significativo en el número de enfermedades profesionales y se registraron 487,14 enfermedades profesionales por cada 100.000 afiliados a la SGR (Ministerio de Protección Social, 2024).

Además, datos del Consejo Colombiano de Seguridad para el primer semestre del 2023 revelaron un promedio de 31 enfermedades laborales diarias, con un total de 5.601 casos reportados. Esto subraya la urgente necesidad de implementar medidas para mejorar las condiciones laborales y de salud de los trabajadores colombianos.

También es preocupante la situación especial del sector de la logística y el transporte, el tercer estudio nacional de SGRL sobre condiciones de trabajo y salud ocupacional (2021) identificó algunos riesgos laborales prevalentes en este sector, como movimientos repetitivos, monotonía, riesgos mecánicos y químicos, entre otros.

El ausentismo laboral debido a enfermedades relacionadas con el trabajo constituye un desafío significativo que impacta negativamente en la productividad y eficiencia operativa de



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

la empresa. Por lo tanto, se considera relevante identificar los factores que inciden en los ausentismos del personal con el fin de implementar un programa de promoción de la salud en WE CARGO S.A.S. pues no solo beneficiará directamente a los empleados, sino que también contribuirá a la reducción de costos asociados al ausentismo laboral y al tratamiento de enfermedades laborales.

5. Objetivos General y Específicos.

5.1. Objetivo General

Identificar cuáles son los factores que inciden en la salud física de los trabajadores de la empresa WE CARGO S.A.S, con el fin de establecer un programa de promoción integral que promueva un ambiente laboral saludable.

5.2. Objetivos Específicos

- Incrementar la conciencia de la población trabajadora sobre los estilos de vida y buenos hábitos como: alimentación saludable, trabajo saludable, salud cardiovascular
- Analizar la percepción de los trabajadores sobre los factores de riesgos a los que están expuestos.
- Proponer un programa de promoción de la salud física a la medida de WE CARGO S.A.S.



6. Datos Generales De La Empresa.

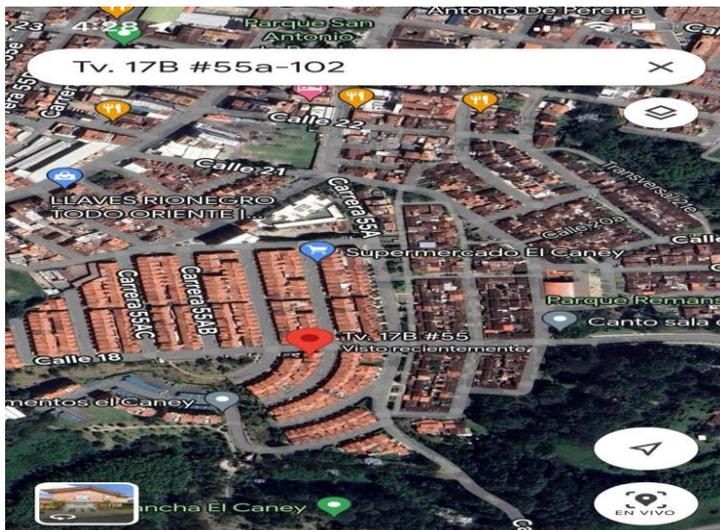
Tabla 1 Datos Generales de la Empresa.

Concepto	Información
Razón Social	WE CARGO S.A.S.
NIT	901390934-4
Ciudad	MEDELLÍN
Dirección	Circular 022 de 2020
Teléfono	Transversal 17 B 55 A 102
Código de la actividad económica para el SGRL	5224
Nombre de la actividad económica	Manipulación de carga
Nombre de la ARL	SURA

Fuente: Elaboración propia a partir de la información que reporta en la Cámara de Comercio de la entidad

En la Figura 1 se presenta el mapa de localización donde la empresa desarrolla sus actividades.

Figura 1. Mapa de localización de la empresa.



Fuente: Google Maps (2024)



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

WE CARGO S.A.S. es una empresa dedicada a satisfacer las necesidades y expectativas de los clientes, con soluciones logísticas innovadoras, contribuyendo al desarrollo y crecimiento del sector logístico del país. En la Figura 2 se presenta el logo de la empresa y en la Figura 3 el organigrama de la empresa.

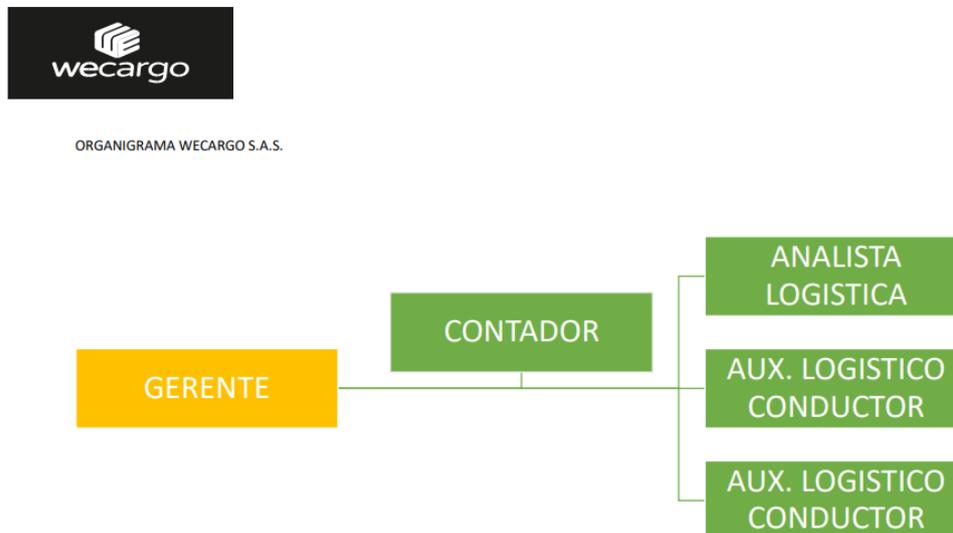
Figura 2. Logo de la empresa.



Fuente: WE CARGO S.A.S. (2024)

El logo fue diseñado con el propósito de resaltar el nombre de la empresa, se usa el pronombre “we” para darle una connotación internacional.

Figura 3. Organigrama de la empresa.



Fuente: WE CARGO S.A.S. (2024)

La empresa es una organización pequeña compuesta por cinco empleados. Está encabezada por el gerente, quien cuenta con el respaldo del contador como segundo al mando. En el nivel



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

de apoyo, se encuentra el análisis logístico, así como dos auxiliares logísticos y un conductor.

En la Tabla 2 se presentan los cargos de los empleados que laboran en la empresa.

Tabla 2 Cargo de los Empleados de WE CARGO S.A.S.

Cargo	Cantidad
AUX. LOGISTICO- CONDUCTOR	2
ANALISTA DE LOGISTICA	1
COORDINADOR LOGISTICA	1
CONTADOR	1

Fuente: Elaboración propia con información tomada de WE CARGO S.A.S (2024)

7. Marco Teórico y Estado Del Arte.

7.1. Marco Teórico

Durante esta investigación, es esencial comprender algunos términos para asegurar un entendimiento completo de lo que se presenta. Empezando con el concepto de bienestar laboral, se refiere al nivel de satisfacción que un empleado experimenta al desempeñar sus funciones, influenciado por un ambiente laboral agradable y el reconocimiento de su trabajo (Ruiz, H., 2007), esto afecta tanto al bienestar familiar como social del empleado.

Se relaciona con el concepto de calidad de vida laboral, que abarca indicadores como los ingresos, la calidad del entorno laboral, la motivación, la satisfacción laboral y la identificación organizacional (Eden Springs España, 2019), este concepto implica una visión positiva del trabajo por parte de todos en la empresa, desde directivos hasta empleados.



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

No se debe pasar por alto la satisfacción laboral, que refleja la actitud favorable o desfavorable de los trabajadores hacia su trabajo, según la correspondencia entre expectativas, recompensas, relaciones interpersonales y estilo gerencial (Morillo, 2006). La motivación laboral, por otro lado, se refiere al estímulo de los individuos para satisfacer sus necesidades y alcanzar metas deseadas (Sexton, 1977). La motivación puede ser intrínseca (internamente generada) o extrínseca (influenciada por factores externos).

En cuanto al clima organizacional, representa las relaciones entre los miembros de una empresa y el ambiente en el que trabajan, que puede ser un factor positivo o negativo para el desempeño (Promonet, 2018). Por otro lado, la cultura organizacional incluye normas, valores y comportamientos compartidos que definen el funcionamiento diario de la empresa (Robbins, S. 1996), promoviendo el sentido de pertenencia entre los empleados.

En el sector de la logística y transporte, se presentan factores de riesgo específicos para la salud física de los trabajadores, como el sedentarismo debido a largas horas de trabajo sentado y la exposición a movimientos repetitivos y condiciones laborales estresantes (Muñoz et al., 2020; Quintero et al., 2023).

Un estilo de vida sedentario caracterizado por la falta de ejercicio regular puede provocar problemas de salud física como lesiones musculoesqueléticas crónicas. Por lo tanto, es importante implementar estrategias para mejorar la salud física de los empleados. Que incluyan descansos activos; preferiblemente deberán realizarse al inicio y al final de la jornada laboral. También, se debe promocionar la actividad física y ergonomía en los puestos de trabajo. La salud física de los empleados no sólo beneficia su bienestar individual, sino que también aumenta la productividad y la satisfacción laboral dentro de la empresa. (Jaspe, 2018).



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

La importancia de un Programa de Promoción de la Salud física en una empresa y su relación con la calidad de vida del trabajador y el rendimiento laboral se fundamenta en varios enfoques teóricos de la salud ocupacional y el bienestar laboral. Primero, el modelo de demanda laboral -recursos propuestos por Karasek en 1979, indica que el bienestar y el desempeño laboral están determinados por el equilibrio entre las demandas laborales y los recursos disponibles para satisfacer esas demandas (Karasek, 1979). Un programa de prevención de la salud física puede proporcionar recursos adicionales, como descansos activos, actividades ergonómicas y promoción del ejercicio para ayudar a los empleados a enfrentar y afrontar las demandas laborales, mejorando así su calidad de vida y desempeño laboral.

De manera similar, la teoría del compromiso organizacional afirma que cuando los empleados perciben que la empresa se preocupa por su bienestar y promueve la salud física, tienden a estar más comprometidos con la organización (Meyer y Allen, 1991). En este sentido, un programa de salud física eficaz puede mejorar la satisfacción y el compromiso laboral, lo que a su vez promueve un mejor desempeño y productividad.

Además, POF (Teoría del ajuste persona- organización) enfatiza la importancia de la compatibilidad entre las características individuales de los empleados y el entorno organizacional (Kristof-Brown et al., 2005). Un programa de promoción de la salud física adaptado a las necesidades y valores de los empleados puede mejorar la calidad de su vida laboral y su desempeño laboral de manera óptima.

Finalmente, la teoría de la motivación intrínseca supone que las personas están motivadas por factores intrínsecos como la satisfacción personal y el logro de los objetivos personales en lugar de incentivos extrínsecos como el dinero o las recompensas (Deci y Ryan, 1985). Un



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

programa de salud física que promueva el bienestar y la satisfacción personal puede aumentar la motivación intrínseca de los empleados, lo que lleva a un mejor compromiso y desempeño.

7.2. Estado del Arte

Promoción de la salud en el trabajo- PSLT es una estrategia integral que tiene como objetivo mejorar el bienestar físico, mental y social de los empleados y así promover la creación de un ambiente de trabajo más seguro y saludable. A continuación, se muestra un resumen del estado actual del campo basado en la información proporcionada y los elementos clave resaltados:

A nivel internacional, la (OIT) Organización Internacional del Trabajo, ha desarrollado un enfoque integral para promover la salud ocupacional en el lugar de trabajo que complementa las medidas de seguridad y salud ocupacional. Los programas de la OIT se centran en la prevención de riesgos psicosociales, estrés laboral, violencia en el lugar de trabajo y abuso de alcohol y drogas.

La OIT ha desarrollado herramientas como el paquete de formación SOLVE, que integra la promoción de la salud con la política de seguridad en el trabajo. Este enfoque se centra en la prevención de riesgos psicosociales y la promoción de la salud y el bienestar en el trabajo a través de políticas eficaces y eficientes para su implementación.

Por otro lado, el estudio de Herrero et al. (2017) consideran la promoción de la salud en el trabajo como un proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud. Subraya la importancia de un enfoque inclusivo a la hora de crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar en el trabajo. Para fomentar la prevención de riesgos laborales se destaca la necesidad de una estructura preventiva firme de las empresas.

Asimismo, un estudio realizado por el Instituto de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) enfatiza la integración de la seguridad y salud en el trabajo en la promoción de la

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

salud ocupacional, cuyo objetivo es prevenir accidentes y enfermedades mejorando la salud y el bienestar de los trabajadores.

Otro estudio de Van der Voordt (2021) analiza el impacto de los edificios y el entorno construido en la salud y el bienestar humanos. Destaca el creciente interés en diseñar entornos que promuevan la salud física y mental en el lugar de trabajo. Benett et.al (2016) aborda los desafíos y oportunidades relacionados con el bienestar físico en un entorno laboral remoto y flexible, menciona que proporcionar estrategias para promover el bienestar físico de los trabajadores remotos, como el diseño ergonómico, el fomento de la actividad física y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal genera en si un ambiente correcto para los trabajadores y su relación con la baja rotación y productividad.

A nivel nacional existen algunas investigaciones realizadas que señalan la importancia de la promoción de planes que contribuyan a la salud física de los trabajadores, en el país se ha experimentado avances notables en las últimas décadas. Desde iniciativas como "Corazones Responsables" liderada por la Fundación Colombiana del Corazón en 2014 hasta la integración de la salud pública y la salud ocupacional como se evidencia en trabajos de Juan Carlos García Ubaque de la Universidad Nacional de Colombia en 2018, se observa un compromiso creciente en la creación de entornos laborales más saludables (Llamas Jiménez, 2014; García Ubaque, 2018).

Además, las políticas implementadas por el Ministerio de Salud y Asuntos Sociales para promover un ambiente de trabajo saludable enfatizan la importancia de combatir el estrés laboral y promover estilos de vida saludables de los empleados (Ministerio de Salud y Seguridad Social, 2018). Al mismo tiempo, el Ministerio de Trabajo y otras entidades han impulsado políticas que promueven el bienestar de los empleados que reconocen la necesidad



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

de crear ambientes laborales que promuevan la salud y el bienestar (Ministerio del Trabajo, 2018-2021).

A nivel empresarial, grandes compañías en Colombia han implementado programas integrales de bienestar laboral que van más allá de la promoción del deporte. Ejemplos como Google, Alpina, y otras empresas colombianas como Argos, Corona, Éxito, entre otras, han desarrollado estrategias específicas que incluyen desde beneficios recreativos hasta programas de salud integral. Estos programas no solo buscan mejorar la calidad de vida de los empleados, sino que también han demostrado impactos positivos en la productividad y compromiso laboral (La República, 2018; Mora Aguilar, 2024).

Lo anterior, soporta que la promoción de hábitos saludables en el trabajo y el bienestar laboral en Colombia ha evolucionado de manera significativa gracias a iniciativas públicas y privadas que buscan crear entornos más saludables y productivos para los trabajadores.

En un campo económico especialmente interesante, la implementación de programas de promoción y prevención de la salud en el entorno laboral se ha convertido en una estrategia clave para incrementar el bienestar y la productividad de los empleados. Este enfoque pretende abordar las diversas condiciones que afectan la salud física, mental y social de los trabajadores, promoviendo un ambiente de trabajo más saludable e incentivando la atención integral de la salud (Parra Devia y Moreno Ríos, 2019).

En el contexto de una actividad económica específica, se considera a la empresa de transporte de carga líquida Transportes Riaño S.A.S, cuyo perfil está expuesto principalmente a los factores de estrés laboral, largas jornadas laborales y las exigencias físicas de su trabajo (Montenegro Ramírez y Moreno Fergusson, 2023).

La relevancia de implementar estrategias de salud en este contexto se fundamenta en la estrecha relación entre el bienestar de los trabajadores y la eficiencia organizacional. Estudios

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

demuestran que empleados con mejores condiciones de salud tienden a presentar mayor rendimiento laboral, menor ausentismo, menor rotación de personal y un clima laboral más positivo (Parra Devia & Moreno Ríos, 2019).

Por otro lado, investigaciones sobre conductores de transporte público, un grupo demográfico con similitudes en cuanto a exposición a riesgos laborales, revelan altas tasas de sedentarismo, obesidad, hipertensión arterial y otras enfermedades crónicas no transmisibles (Murillo Montenegro & Ordoñez Narváez, 2018; Alcázar Cera et al., 2016).

Estos antecedentes destacan la importancia de diseñar estrategias específicas que aborden las necesidades de salud de los trabajadores de Transportes Riaño SAS, considerando las condiciones laborales particulares y los riesgos asociados a su actividad. La promoción de estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades crónicas y la implementación de programas de actividad física adaptados son esenciales para mejorar la calidad de vida de los empleados y optimizar el desempeño organizacional (Murillo Montenegro & Ordoñez Narváez, 2018; Alcázar Cera et al., 2016)

8. Normograma.

Son las directrices o normas que se establecen para la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).

En la Tabla 1 se presenta la normatividad legal vigente relacionada con el problema de investigación.



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

Tabla 3 Normograma.

Tipo de Norma	Número de la Norma	Fecha de Expedición	Entidad Emisora	Descripción
Ley	1562 de 2012	11 de julio de 2012	Congreso de la República de Colombia	Establece el Sistema de Riesgos Laborales en Colombia, reglamentando la prevención de riesgos laborales, la atención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como la promoción de la salud y seguridad en el trabajo.
Decreto Ley	1295 de 1994	22 de junio de 1994	Ministerio de Trabajo y Seguridad Social	Define las disposiciones sobre organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales, estableciendo las normas para la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales en el ámbito nacional.
Decreto	1072 de 2015	26 de mayo de 2015	Ministerio del Trabajo	Decreto Único del Sector trabajo: Libro 2, Parte 2, Título 4, Capítulo 6. Compila las normas del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia, incluyendo aspectos como la identificación de peligros, evaluación y control de riesgos, vigilancia epidemiológica, y el diseño e implementación de programas de salud ocupacional.
Resolución	0312 de 2019	6 de febrero de 2019	Ministerio de Salud y Protección Social	Establece los requisitos mínimos para el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, definiendo las responsabilidades de los empleadores y trabajadores en la implementación de medidas preventivas para garantizar condiciones seguras y saludables en el trabajo.
Circular	022 de 2020	14 de abril de 2020	Ministerio de Trabajo	Orienta sobre aspectos específicos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, proporcionando directrices para la implementación de programas de prevención de riesgos laborales y promoción de la salud en las empresas.
Lineamientos para la promoción de la salud y el bienestar en el trabajo:		2024	Ministerio de Trabajo	Publicación de la cartilla "SG-SST: Un compromiso con la vida"; Realización de jornadas de capacitación en SG-SST para empresas y trabajadores a nivel nacional; Lanzamiento de la campaña "Colombia Trabaja Seguro".

Fuente: Elaboración propia (2024)

9. Diseño Metodológico.

9.1. Diseño de la Investigación

Para este estudio, corresponde a una investigación aplicada con un enfoque cuantitativo (Creswell & Plano Clark, 2018). La investigación aplicada se adecúa a la naturaleza del problema, ya que busca diseñar un programa concreto para abordar las necesidades de salud física de los empleados de WE CARGO S.A.S., permite obtener una comprensión completa de las necesidades de los empleados. Teniendo en cuenta lo anterior, para recopilar información sobre los hábitos de salud de los empleados, se realizó un instrumento estructurado basado en la Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo No. 2.

9.2. Población Objeto

Para realizar el estudio se tomó como población los cinco empleados que conforman la planta de personal de WE CARGO S.A.S en Medellín, de los cuales el 40% lo representan dos (2) mujeres y el 60% tres (3) hombres. Esta distribución refleja un ligero predominio masculino, Las experiencias y perspectivas de los empleados pueden diferir según su género.

Los empleados de WE CARGO S.A.S. en Medellín presentan una diversidad en cuanto a la edad, con un rango entre los 24 a los 35 años, reflejando una población compuesta principalmente por adultos jóvenes. En relación con el tipo de contrato, la mayoría de los empleados tienen contrato a término indefinido, lo que sugiere una relación laboral estable, aunque se identifica al menos un empleado con contrato de prestación de servicios, indicando la posibilidad de contratos temporales o por proyectos específicos. Además, todos los empleados de la muestra residen en Medellín.



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

9.3. Técnica

Dado el número de empleados en WE CARGO S.A.S. en Medellín, se ha optado por realizar un proceso de muestreo por conveniencia. Este enfoque implica la selección de elementos para una muestra en función de su disponibilidad y accesibilidad, en contraposición a métodos de selección aleatoria o sistemática. En este contexto, los elementos son seleccionados principalmente debido a su facilidad de acceso o conveniencia para el investigador, en lugar de seguir un criterio específico o aleatorio (Sampieri, et.al, 2014). Lo anterior además se fundamenta en la población accesible y limitada de la empresa, lo que significa que es posible recopilar datos de todos los empleados disponibles.

La técnica de recolección de información para este estudio consiste en la aplicación de un instrumento (Ver Anexo 1) a partir de la Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo No. 2 del año 2013, realizada por el Ministerio del Trabajo y la Organización Iberoamericana de Seguridad Social – OISS, la cual es de libre uso, y cuyo objetivo fue indagar sobre información detallada y actualizada sobre las condiciones laborales y los riesgos asociados en diversos sectores económicos del país. Busca evaluar las condiciones de trabajo, identificar factores de riesgo, y generar datos que apoyen la formulación de políticas públicas y programas de prevención. Además, pretende promover la mejora continua en las prácticas de SST, aumentar la conciencia sobre su importancia, y fortalecer la vigilancia epidemiológica de enfermedades y accidentes laborales, con el fin de mejorar la seguridad y salud de los trabajadores colombianos.

Para la Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo No. 2 de los Trabajadores en Colombia, se diseñaron cuatro instrumentos específicos para diferentes poblaciones: empresas activas afiliadas al SGRL, trabajadores formales dependientes y activos afiliados al SGRL, trabajadores formales independientes activos afiliados al SGRL, y trabajadores ocupados informales. Estos instrumentos se basaron en los utilizados en la



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

segunda encuesta para mantener la comparabilidad de los resultados. Se realizó una revisión de literatura a nivel nacional e internacional para diseñar los instrumentos, definiendo objetivos, variables y preguntas. La validación de contenido se llevó a cabo mediante el juicio de expertos nacionales e internacionales, quienes evaluaron la claridad, coherencia, relevancia y pertinencia de cada módulo. Además, se efectuaron pruebas piloto para asegurar la validez interna y ajustar los instrumentos. El software de recopilación de datos también se aprobó para garantizar la compatibilidad y funcionalidad de las opciones de preguntas y respuestas del programa. El propósito de la encuesta es recopilar la información sobre los estilos de vida y ambiente laboral de los empleados para comprender sus condiciones de salud, estilos de vida y percepción del entorno en el que realizan su trabajo (Pineda, et.al, 2022). El cuestionario diseñado en esta investigación tomó las preguntas establecidas en la encuesta anteriormente mencionada referente a los temas de bienestar y salud física, los cuales se encuentran relacionado con el propósito de nuestro trabajo, es así que el cuestionario aplicado tiene 12 preguntas de los cuales una (1) es de sugerencia y once (11) fueron tomadas de la segunda encuesta nacional. Dentro de las cuales se incluyen los temas que buscan indagar sobre el estado de salud; interacción social; actitudes y percepciones de los empleados de la empresa.

9.4. Aspectos Éticos

Para realizar la aplicación del instrumento, se hizo necesario aplicar el consentimiento informado tal como lo indica el decreto 1072 de 2015 y la ley 1581 de 2012 “Habeas data que indica el derecho del tratamiento digno y respetuoso de la información personal.”

(Ver Anexo 2) donde se explica el objetivo de la investigación y la participación voluntaria de las personas que respondieron el formulario.



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

9.5. Presupuesto

Tabla 4. Presupuesto establecido para el desarrollo del proyecto

Aspecto	Descripción	Costo Estimado (COP)
Equipo Informático	Computadora portátil o de escritorio con software de procesamiento de texto, hojas de cálculo y presentaciones	\$0 (uso de recursos de la universidad o personales)
Transporte	Transporte hacia y desde la empresa WE CARGO en Medellín, si es necesario para realizar entrevistas o recolección de datos	\$100,000 (transporte público o combustible para vehículo propio)
Horas de Trabajo	Se estima un promedio de 15 a 20 horas de trabajo por semana dedicadas al proyecto, con flexibilidad según la disponibilidad y necesidades	\$0 (trabajo voluntario de los estudiantes practicantes)
Encuestas y Entrevistas	Preparación de cuestionarios para encuestas	\$0 (elaboración interna)
Costos de Material	Costo estimado de papelería y equipo informático	\$ 70,00
	Otros costos operativos necesarios (comidas durante las visitas, por ejemplo)	\$50,000
Espacio de Trabajo	Área tranquila y cómoda para trabajar, ya sea en casa o en una biblioteca universitaria, con acceso a los recursos necesarios	\$0 (uso de instalaciones propias)
Servicios públicos	Uso de energía y agua en los tiempos de consolidación	\$ 150.000

Fuente: Elaboración propia

9.6. Cronograma

Tabla 5. Cronograma para el desarrollo del proyecto

Fase	Actividad	Fecha de Inicio	Fecha de Finalización
Revisión de Información	Recopilación de literatura relevante	Marzo 25, 2024	Marzo 27, 2024
	Análisis y síntesis de la información recopilada	Marzo 29, 2024	Marzo 31 2024

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

Fase	Actividad	Fecha de Inicio	Fecha de Finalización
Primera Entrega	Redacción del planteamiento del problema	Abril 2, 2024	Abril 4, 2024
	Formulación de objetivos y justificación	Abril 8, 2024	Abril, 10 2024
	Elaboración de la introducción	Abril 13, 2024	Abril 15 2024
Segunda Entrega	Revisión de literatura para elaborar el marco teórico	Abril 24, 2024	Abril 25, 2024
	Diseño del normograma para el trabajo de grado	Abril, 30 2024	Mayo 1, 2024
	Definición de la metodología de investigación	Mayo 3, 2024	Mayo 6, 2024
	Consolidación del instrumento de recolección de datos	Abril 7, 2024	Mayo 10, 2024
Tercera Entrega	Aplicación del instrumento a los empleados	Mayo 20, 2024	Mayo 24, 2024
	Análisis de los datos recopilados	Mayo 29, 2024	Mayo 31, 2024
	Elaboración del Programa de promoción de salud física	Junio 3, 2024	Junio 5, 2024

Fuente: Elaboración propia (2024)

9.7. Divulgación

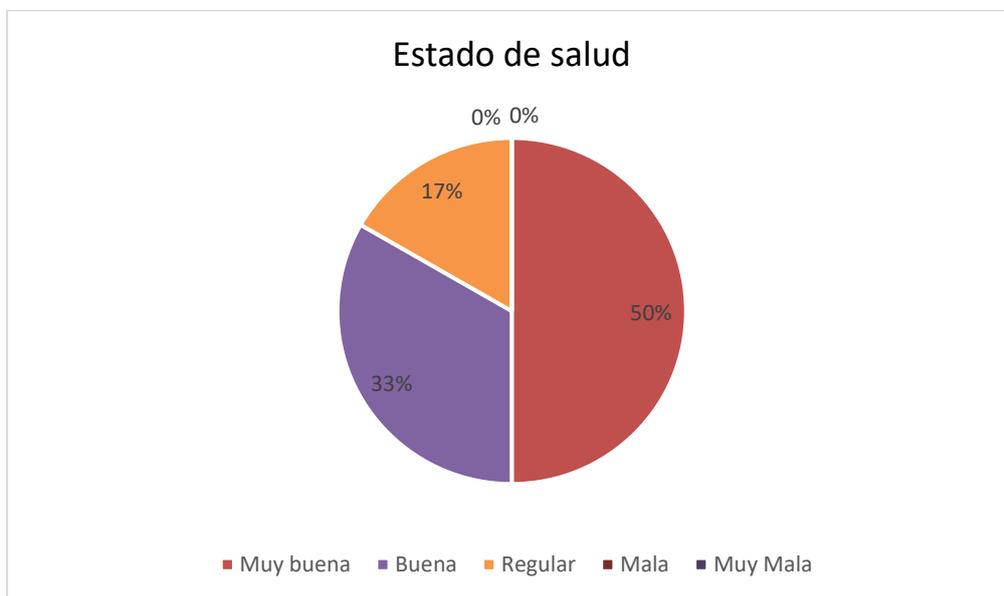
El trabajo de grado será sustentado ante los jurados del programa y estará disponible en el repositorio institucional del Politécnico Grancolombiano, garantizando su acceso abierto y su preservación a largo plazo, lo que facilitará su consulta por parte de la comunidad académica, estudiantes, investigadores y el público interesado.

10. Resultados

La aplicación del instrumento proporcionó datos que relevantes para el diseño de la propuesta de promoción de la salud física a la medida de WE CARGO S.A.S

Las respuestas proporcionadas en la encuesta, realizada en el contexto del estudio se presentan a continuación.

Figura 4. Respuestas a pregunta ¿Cómo considera usted que es su salud?



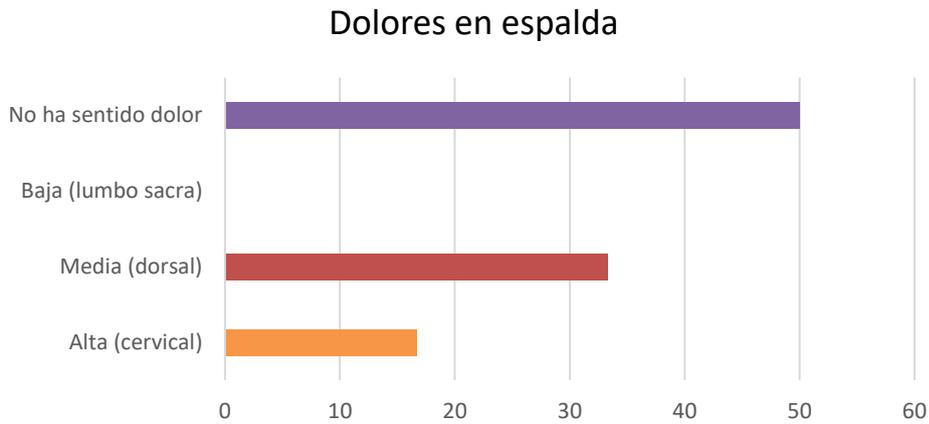
Fuente: Elaboración propia (2024)

Respuesta 1: Indica que el 50% posee muy mal estado de Salud; el 33% Buen estado de salud y el 17% considera que tiene regular estado de salud.



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

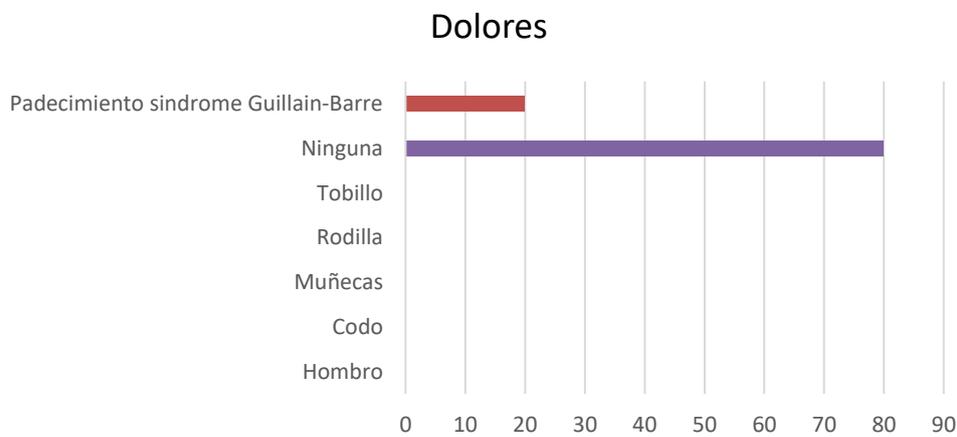
Figura 5. Respuestas a pregunta En las últimas 4 semanas ¿Ha sentido usted dolores de espalda?



Fuente: Elaboración propia (2024)

Respuesta 2: Muestra que el 50% no ha presentado dolor de espalda; el 32% presento dolor de espalda media dorsal y un 18% mostro dolor de espalda alta cervical.

Figura 6. Respuestas a pregunta En las últimas 4 semanas ¿Ha sentido usted dolores en alguna de las siguientes partes de su cuerpo?



Fuente: Elaboración propia (2024)

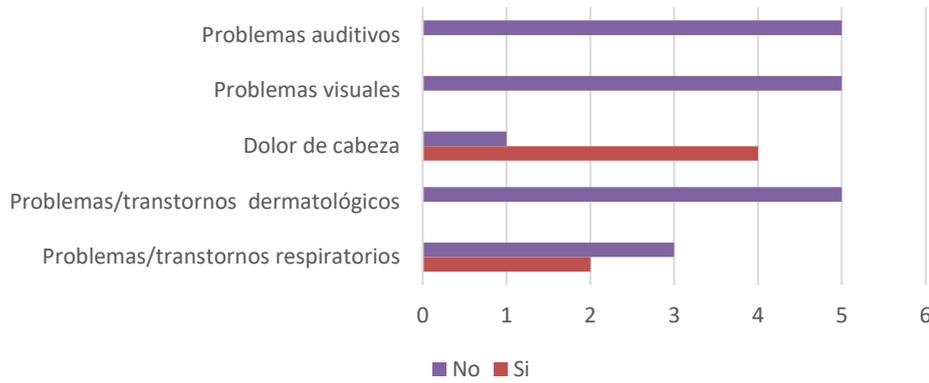
Respuesta 3: El 80% informó que no ha sentido dolor y el 20% muestra que padece del síndrome Guillain-Barre.

Figura 7. Respuestas a pregunta En las últimas 4 semanas ¿Ha tenido usted?



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

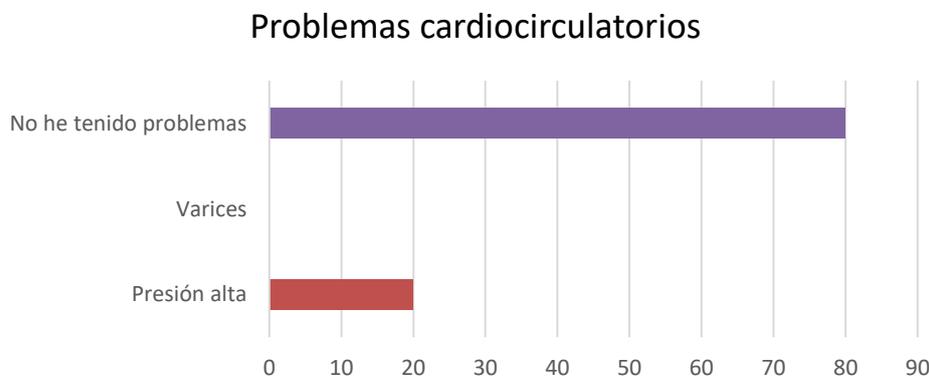
Padecimientos



Fuente: Elaboración propia (2024)

Respuesta 4: Se evidencia que de los cinco trabajadores que tiene la empresa 4 trabajadores han sentido dolor de cabeza y 2 manifiestan haber presentado problemas (trastornos respiratorios).

Figura 8. Respuestas a pregunta En las últimas 4 semanas ¿Ha tenido usted problemas cardiocirculatorios?



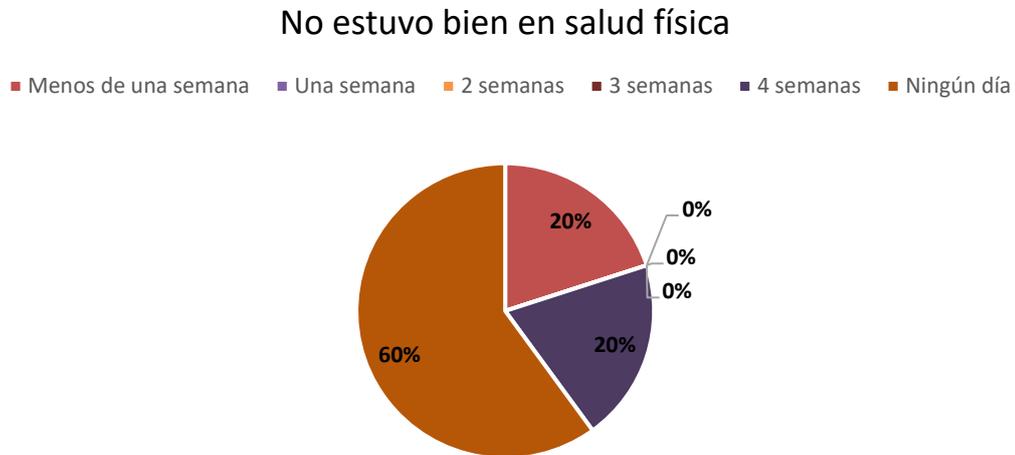
Fuente: Elaboración propia (2024)

Respuesta 5: El 80% de los trabajadores no presentaron problemas cardiocirculatorios en el último mes y un 20% informó haber tenido la presión alta.



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

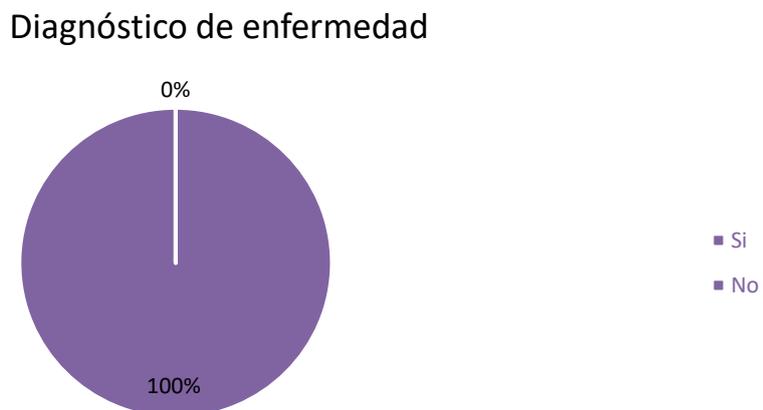
Figura 9. Respuestas a pregunta ¿Durante cuántos de los últimos 30 días no estuvo bien de su salud física?



Fuente: Elaboración propia (2024)

Respuesta 6: El 60% respondió que ningún día estuvo bien de salud; el 20% manifestó que 4 semanas y el 20% restante indicó que menos de una semana.

Figura 10. Respuestas a pregunta En los últimos 12 meses, ¿Le han diagnosticado o está en trámite de reconocimiento alguna enfermedad laboral?



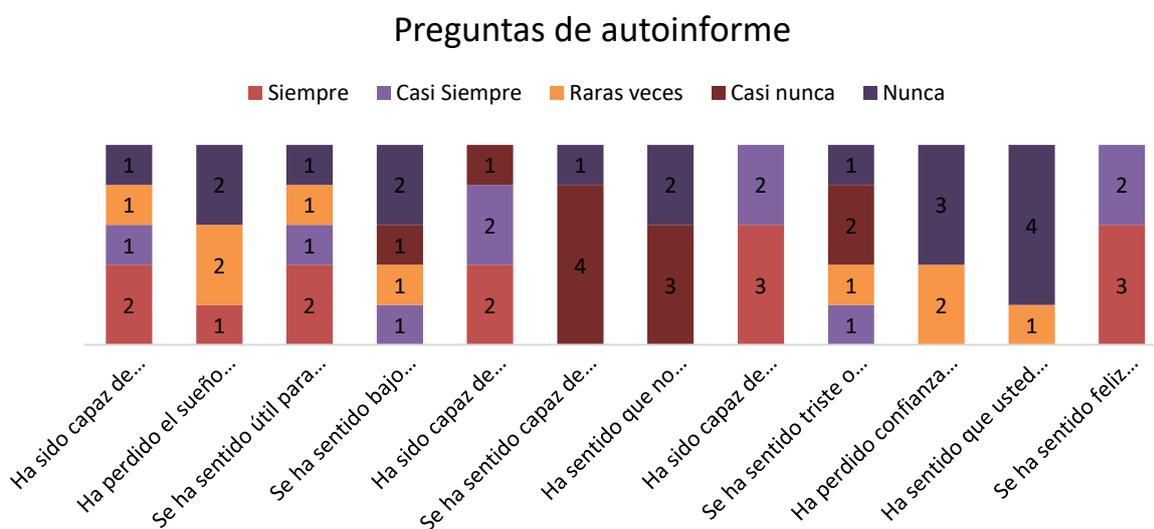
Fuente: Elaboración propia (2024)



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

Respuesta 7: Todos los empleados manifestaron tener un diagnostico o estar en trámite de reconocerle alguna enfermedad laboral. Sin embargo, no respondieron la pregunta 8 que pretende conocer la enfermedad.

Figura 11. Respuestas a pregunta En las últimas 4 semanas ¿Con qué frecuencia usted...?



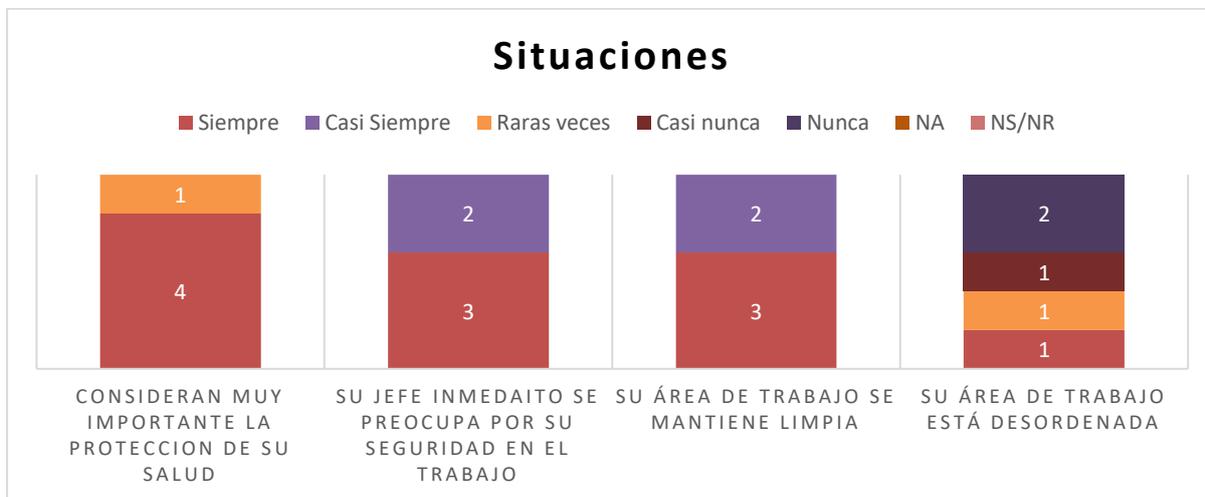
Fuente: Elaboración propia (2024)

Respuesta 9: De las preguntas de autoinforme que presentan mayor relevancia se evidencia que 4/5 trabajadores ha sido capaz de disfrutar la vida diaria;3/5 ha sentido que no ha sido capaz de tomar decisiones;3/5 ha sentido no ser capaz de solucionar sus problemas;3/5 indican haber perdido la confianza en sí mismo;4/5 siente que no vale nada y 3/5 se ha sentido feliz.



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

Figura 12. Respuestas a pregunta En su trabajo, con qué frecuencia se presentan las siguientes situaciones.

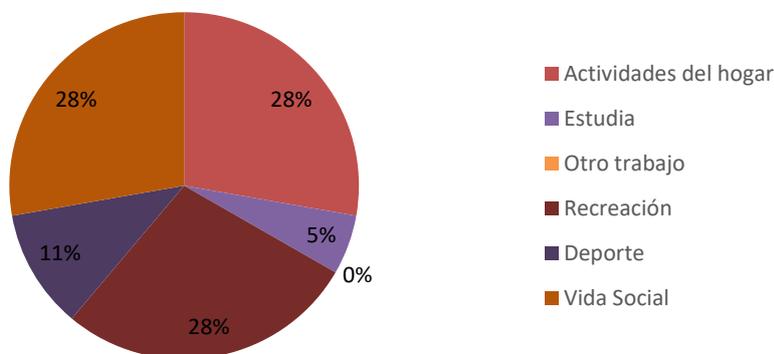


Fuente: Elaboración propia (2024)

Respuesta 10: 4/5 trabajadores consideran que es muy importante la protección de su salud;2/5 consideran que su jefe casi siempre se preocupa por su seguridad en el trabajo;2/5 consideran mantener su área de trabajo limpia y 2/5 responde que nunca tiene desordenado su lugar de trabajo.

Figura 13. Respuestas a pregunta En su trabajo ¿Cuál de las siguientes actividades realiza fuera de su trabajo?

Actividades fuera del trabajo



Fuente: Elaboración propia (2024)



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

Respuesta 11: El 11% indica realizar deporte; 5% manifiesta estudiar y 28% se dedica al hogar; 28% tiene otro trabajo y 28% restante dice tener vida social.

Figura 14. Respuestas a pregunta Comparta alguna sugerencia para mejorar la implementación de los hábitos de vida saludable dentro de la empresa

Celebraciones
Pausas activas
Días de familia

Fuente: Elaboración propia (2024)

Respuesta 12: Los empleados manifiestan que es importante para mejorar los hábitos de vida saludable realizar pausas activas, compartir en familia y realizar celebraciones.

10.1. Discusión.

Los resultados de los datos recopilados de la encuesta ofrecen una panorámica regular sobre cómo los encuestados perciben su salud y bienestar, centrándose en distintos aspectos de su vida laboral y física.

En primer lugar, los resultados relacionados con la salud física reflejan una tendencia relevante de magnitud alta ya que indica el 50% de los empleados manifiestan tener un estado de salud malo. Sin embargo, la mayoría de los participantes no informaron dolor durante las últimas cuatro semanas Esta indicación se refiere a la regular salud física general de la mayoría de los trabajadores, fundamental para el bienestar y calidad de vida. Sin embargo, es importante señalar que una minoría padecía afecciones medicas específicas como dolor de espalda, síndrome de Guillain- Barre y presión arterial alta. Estas menciones señalan la

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

necesidad de atención y apoyo individualizado para aquellos que enfrentan desafíos de salud física.

En lo que respecta al ámbito laboral, los datos revelan una percepción mayoritariamente positiva sobre la importancia de la protección de la salud en el trabajo y la preocupación de los supervisores por la seguridad laboral de los empleados. Esta conciencia y compromiso con la seguridad y el bienestar en el lugar de trabajo, es esencial para garantizar un entorno de trabajo seguro y saludable. Además, la percepción general de que el área de trabajo se mantiene limpia, indica que el ambiente de trabajo cumple con estándares básicos de higiene y limpieza.

Sin embargo, se revelaron áreas de desarrollo, como la implementación de descansos activos y programas que promuevan la salud y el bienestar en el trabajo. Estas oportunidades son el punto de partida para desarrollar medidas efectivas que promuevan un ambiente de trabajo aun mas saludable y favorable para los empleados.

En el entorno actual donde la salud y el bienestar en el lugar de trabajo son temas cada vez mas importantes, este estudio proporciona información valiosa sobre como las personas perciben su salud física en relación con el entorno laboral. A medida que crece la conciencia sobre la importancia de promover un ambiente de trabajo saludable, la información recopilada en este estudio es un punto de partida para identificar áreas de mejora y planificar medidas efectivas para promover el bienestar general de los empleados. Es importante considerar que la salud no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que también incluye aspectos físicos y sociales.

Por tanto, es importante adoptar un enfoque holístico que tenga en cuenta todos estos aspectos a la hora de evaluar la salud laboral. Además, es importante comprender que muchos factores pueden influir en la percepción de la salud de una persona, incluido el entorno

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

laboral, las condiciones laborales, las relaciones interpersonales y los recursos disponibles para el autocuidado.

Según esta teoría, los riesgos ocupacionales, como la exposición a sustancias tóxicas o el estrés laboral, pueden tener un impacto significativo en la salud física de los trabajadores. Por lo tanto, es fundamental implementar medidas de prevención y control para mitigar estos riesgos y promover un entorno laboral seguro y saludable.

11. Aspectos Específicos.

11.1. Propuesta Programa Integral De Promoción De La Salud Física En WE CARGO S.A.S. - Medellín 2024.

Objetivos Específicos:

- Mejorar la salud física de los empleados mediante la implementación de actividades y programas de ejercicio y actividad física.
- Promover hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio, entre los empleados de WE CARGO S.A.S.
- Proporcionar recursos y apoyo para la prevención y gestión de los accidentes laborales y el estrés laboral.
- Promover una cultura de bienestar en el lugar de trabajo que incluye la participación de los empleados en la toma de decisiones sobre la salud y bienestar.

Estrategias:

1. Implementación de programas de capacitación:



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

- Ofrecer clases de ejercicio regulares, como yoga, pilates o entrenamiento funcional, antes de la jornada laboral.

- Organizar caminatas grupales en horarios específicos durante el fin de semana con las familias de los colaboradores.

2. Promoción de Hábitos Saludables:

- Organizar charlas y talleres sobre nutrición saludable y consejos para mantener una dieta equilibrada.

- Hacer tratos con restaurantes que tengan comida saludable

- Proporcionar a los empleados refrigerios saludables, como frutas, nueces, para disfrutar durante la jornada laboral.

- Promover el consumo de agua potable proporcionando botellas de agua reutilizables y puntos de agua potable.

3. Prevenir accidentes laborales:

- Proporcionar formación en ergonomía y técnicas de elevación seguras para reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

- Realizar evaluaciones ergonómicas individuales y ajustes ergonómicos en los lugares de trabajo según sea necesario.

- Proporcionar programas de estiramiento y relajación para reducir la tensión muscular y prevenir lesiones relacionadas con el trabajo.

4. Cultura de Bienestar:

- Fomentar la participación de los empleados en la planificación y organización de actividades relacionadas con la salud y el bienestar.

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

- Crear un ambiente de trabajo que promueva el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, ofreciendo flexibilidad en los horarios y opciones de trabajo remoto cuando sea posible.

5. Actividades Familiares:

- Organizar eventos familiares como días de campo, fiestas de fin de año y otras celebraciones que incluyan a las familias de los empleados.
- Realizar jornadas de "Día de la Familia" en las instalaciones de la empresa, con actividades recreativas, deportivas y culturales para los empleados y sus familias.



12. Conclusiones.

- Los factores que inciden en la salud física de los trabajadores de la empresa WE CARGO S.A.S. son la falta de hábitos de estilo de vida saludable, ya que muchos de los encuestados manifestaron no tener buen estado de salud física durante el último mes y presentaron algún diagnóstico que los tiene en espera de un concepto médico laboral. Aunado a ello, se observa la falta de practicar pausas activas pues la gran mayoría se percibe con agotamiento y desmotivado al indicar haber perdido la confianza en sí mismo y al sentir que no vale nada.
 - El análisis de los datos de la encuesta revela una percepción generalmente regular de la salud y el bienestar entre los participantes, con algunas áreas de mejora identificadas. En cuanto a la salud física, la mayoría de los encuestados informaron que no habían sentido dolor en las últimas cuatro semanas, lo que indica una salud física en general favorable para la mayoría de las muestras. Sin embargo, es importante tratar ciertas dolencias que mencionaron algunos participantes, como dolor de espalda y afecciones como el síndrome de Guillain-Barre y la presión arterial alta.
 - En cuanto al ambiente de trabajo, se observó una comprensión positiva de la importancia de la salud ocupacional y el cuidado de los supervisores de trabajo.
 - Los hallazgos enfatizan la necesidad de promover ambientes de trabajo seguros y saludables y desarrollar medidas específicas para considerar las necesidades individuales de salud física de los trabajadores.
-
-

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

- Implementar programas que prioricen la salud y el bienestar de los empleados, de esta forma, la empresa puede mejorar la satisfacción laboral, reducir el ausentismo y aumentar la productividad, lo que a su vez contribuye al éxito de los objetivos.

13. Recomendaciones.

- Con el fin de reducir o mitigar el efecto de los factores que afectan el bienestar físico de los empleados de la empresa, se propone implementar un programa, porque es la única forma de reducir las ausencias por enfermedades profesionales.

- Es de vital importancia promover actividades de ejercicio, sesiones de meditación y recursos para manejar el estrés, las emociones y sentimientos que pueden ocasionar problemas de salud mental.

- De acuerdo a los resultados obtenidos se hace necesario fomentar una cultura de seguridad y salud laboral que priorice el bienestar de todos los empleados. Para lograrlo se sugiere capacitar al personal sobre la identificación y mitigación de los riesgos internos y externos.

- Se recomienda hacer un seguimiento y control de las patologías que se evidenciaron al realizar la encuesta, por lo cual se considera enviar a revisiones médicas periódicas para evitar enfermedades crónicas.

- Evaluar regularmente la propuesta y realizar y realizar ajustes según sea necesario para satisfacer las necesidades cambiantes de los empleados.



14. Bibliografía.

1. Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). Designing and conducting mixed methods research (3rd ed.). Sage Publications.
 2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media.
 3. European Agency for Safety and Health at Work. (2008). Expert forecast on emerging psychosocial risks related to occupational safety and health. Recuperado de <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/7606488>
 4. Fasecolda (2023). La enfermedad laboral a nivel mundial. Recuperado de: <https://revista.fasecolda.com/index.php/revfasecolda/article/view/818/777>
 5. García Ubaque, J. C. (2018). Integración de la salud pública y la salud ocupacional para entornos laborales saludables en Colombia. Universidad Nacional de Colombia.
 6. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
 7. Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades. Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES, 2(7), 175-186
 8. Jones, A. (2019). Promoción de la salud en el lugar de trabajo: estrategias efectivas para mejorar el bienestar de los empleados. Editorial Salud Laboral.
 9. Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. Administrative Science Quarterly, 24(2), 285-308.
-
-

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

10. Kristof-Brown, A. L., Zimmerman, R. D., & Johnson, E. C. (2005). Consequences of individuals' fit at work: A meta-analysis of person–job, person–organization, person–group, and person–supervisor fit. *Personnel Psychology*, 58(2), 281-342.
 11. Leka, S., & Jain, A. (2010). Health Impact of Psychosocial Hazards at Work: An Overview. World Health Organization. Recuperado de https://www.who.int/occupational_health/publications/psychosocial_risks_whoindicators.pdf
 12. Llamas Jiménez, A. (2014). "Corazones Responsables": Promoción de hábitos saludables en el trabajo. Fundación Colombiana del Corazón.
 13. Meyer, J. P., & Allen, N. J. (1991). A three-component conceptualization of organizational commitment. *Human Resource Management Review*, 1(1), 61-89.
 14. Montenegro Ramírez, J. D., & Moreno Fergusson, M. E. (2023). Cuidar la salud, un reto para los conductores de servicio público. Estudiante del Doctorado en Enfermería y Directora del Doctorado en Enfermería, Universidad de La Sabana.
 15. Ministerio de Protección Social. (2024). Estadísticas Riesgos Laborales Positiva 2024. Recuperado de https://www.datos.gov.co/Salud-y-Proteccion-Social/Estadisticas-Riesgos-Laborales-Positiva-2024/kwqa-xugj/about_data
 16. Muñoz Rojas, D., Orellano, N., & Hernández Palma, H. (2020). Riesgo psicosocial: tendencias y nuevas orientaciones laborales [Psychosocial risk: trends and new labour guidelines].
 17. Murillo Montenegro, L. A., & Ordoñez Narvaez, N. A. (2018). Diseño de estrategias para promover hábitos en la salud de los conductores de la empresa TEPSA relacionados con su labor. Universidad Católica de Manizales.
 18. Alcázar Cera, M. A., Jiménez Martínez, Y., & Lobo Cervantes, D. (2016). Nivel de actividad física en trabajadores de una empresa de transporte terrestre en la ciudad de Barranquilla. Trabajo de investigación, Facultad de Fisioterapia, Universidad Simón Bolívar.
-
-

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

Recuperado de: <https://bonga.unisimon.edu.co/bitstreams/36906cf6-1de5-49a0-b37e-52a0f8f2fd12/download>

19. Onofre Pérez, L. M. (2019). Influencia del estrés laboral en el desempeño laboral del personal de la Dirección de Talento Humano del Hospital de Especialidades Fuerzas Armadas n.º 1, Quito (Tesis de maestría). Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.

20. Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2021). Salud y seguridad en el trabajo: Casi 2 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el trabajo. Recuperado de <https://www.who.int/news/item/17-09-2021-who-oit-nearly-2-million-people-die-every-year-from-work-related-causes>

21. Otálora Aros, R. R., Cabrera Chaves, S. V., Mayorga Quimbayo, J. C., Amado Díaz, L., & Pulido Díaz, D. L. (2022). Diseño Del Programa De Hábitos Y Estilos De Vida Saludables Con Apoyo De Tecnología Móvil App Para La Empresa Punzonar S.A.

22. Pineda, F., Gutiérrez-Strauss, A., & Gómez, C. (2022). Tercera Encuesta Nacional de Condiciones de SST en Colombia. ISBN 978-958-52971-1-1.

23. Parra Devia, D. K., & Moreno Ríos, M. V. (2019). Estrategias de Promoción en Salud para Transportes Riaño SAS. Corporación Universitaria Minuto de Dios.

24. Smith, J. (2018). Salud ocupacional: enfoques integrados para la gestión de la seguridad y salud laboral. Editorial Prevención Laboral.

25. World Health Organization. (2007). Workers' health: global plan of action. Recuperado de https://www.who.int/occupational_health/activities/globstrategy/en/

26. Van der Voordt, T. (2021). Designing for health and wellbeing: various concepts, similar goals. Gestao & Tecnologia de Projectos, 16(4), 13-31.

<https://doi.org/10.11606/gtp.v16i4.178190>



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

27. Van der Voordt, T., & Jensen, P. (2021). The impact of healthy workplaces on employee satisfaction, productivity and costs. *Journal of Corporate Real Estate*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1108/JCRE-03-2021-0012>



15.1. Anexo 1 - Instrumento

Estilos de vida saludable

Este formulario tiene como objetivo evaluar sus hábitos y prácticas relacionadas con un estilo de vida saludable. Por favor, responda las siguientes preguntas con sinceridad para que podamos ofrecer recomendaciones para mejorar el bienestar general.

1. **¿Cómo considera usted que es su salud?**

Marca solo un óvalo.

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala
- Muy mala

2. **En las últimas 4 semanas ¿Ha sentido usted dolores de espalda?**

Selecciona todos los que correspondan.

- Alta (cervical)
- Media (dorsal)
- Baja (Jumbo sacra)
- No ha sentido dolor

3. **En las últimas 4 semanas ¿Ha sentido usted dolores en alguna de las siguientes partes de sus cuerpo?**

Selecciona todos los que correspondan.

- Hombro
- Codo
- Muñecas
- Rodilla
- Tobillo
- Ninguna
- Otro: _____



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

4. En las últimas 4 semanas ¿Ha tenido usted?

Marca solo un óvalo por fila.

	Si	No
Problemas/trastornos respiratorios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas/trastornos dermatológicos (de la piel)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolor de cabeza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas visuales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas auditivos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. En las últimas 4 semanas ¿Ha tenido usted problemas cardiocirculatorios?

Selecciona todos los que correspondan.

- Presión alta
 Varices
 No ha tenido problemas cardiocirculatorios
 Otro: _____

6. ¿Durante cuántos de los últimos 30 días no estuvo bien de su salud física?

Marca solo un óvalo.

- Menos de 1 semana (de 1 a 3 días)
 Una semana (de 4 a 7 días)
 2 semanas
 3 semanas
 4 semanas
 Ningún día

7. En los últimos 12 meses, ¿Le han diagnosticado o está en trámite de reconocimiento alguna enfermedad laboral?

Marca solo un óvalo.

- Si
 No

8. Si su respuesta anterior fue afirmativa, ¿Cuál fue esa enfermedad?



PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

9. En las últimas 4 semanas ¿Con qué frecuencia usted...?

Marca solo un óvalo por fila.

	Siempre	Casi Siempre	Raras Veces	Casi nunca	Nunca
Ha sido capaz de concentrarse bien en lo que hace	<input type="radio"/>				
Ha perdido el sueño por preocupaciones	<input type="radio"/>				
Se ha sentido útil para los demás	<input type="radio"/>				
Se ha sentido bajo tensión	<input type="radio"/>				
Ha sido capaz de disfrutar de la vida diaria	<input type="radio"/>				
Se ha sentido capaz de tomar decisiones	<input type="radio"/>				
Ha sentido que no puede solucionar sus problemas	<input type="radio"/>				
Ha sido capaz de enfrentar sus problemas	<input type="radio"/>				
Se ha sentido triste o deprimido	<input type="radio"/>				
Ha perdido confianza en sí mismo	<input type="radio"/>				
Ha sentido que usted no vale nada	<input type="radio"/>				

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

Se ha sentido
 Se ha sentido
 Considerando
 todas las veces

 todos los días

En su trabajo, con qué frecuencia se presentan las siguientes situaciones:

Marca solo un óvalo por fila.

	Siempre	Casi Siempre	Raras Veces	Casi nunca	Nunca	NA	NS/NR
Consideran muy importante la protección de su salud	<input type="radio"/>						
Su jefe inmediato se preocupa por su seguridad en el trabajo	<input type="radio"/>						
Su área de trabajo se mantiene limpia	<input type="radio"/>						
Su área de trabajo está desordenada	<input type="radio"/>						

11. ¿Cuál de las siguientes actividades realiza fuera de su trabajo?

Selecciona todos los que correspondan.

- Actividades del hogar
- Estudia
- Otro trabajo
- Recreación
- Deporte
- Vida Social
- Otro: _____

12. Comparta alguna sugerencia para mejorar la implementación de los hábitos de vida saludable dentro de la empresa

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

PROMOCIÓN SALUD FISICA WE CARGO

15.2. Anexo 2- Formato Consentimiento informado

Estimado(a) señor(a):

Somos estudiantes del Programa de PROFESIONAL EN GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO de Politécnico Gran Colombiano, y estamos llevando a cabo un estudio para Diseñar un Programa integral de Promoción de la Salud física en la empresa WE CARGO S.A.S., en la ciudad de Medellín para el año 2024, con el fin de mejorar el bienestar laboral de los empleados, contribuyendo así a la reducción del ausentismo laboral y al aumento de la productividad en el contexto del sector logístico, en un ejercicio práctico.

El estudio consiste en la aplicación de una encuesta que se basa en la II encuesta nacional de seguridad, la cual le tomará aproximadamente 15 minutos para responder. El proceso será estrictamente confidencial y el nombre no será utilizado.

La participación es voluntaria. Usted tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento. El estudio no conlleva ningún riesgo ni recibe ningún beneficio. No recibirá ninguna compensación por participar. Los resultados grupales estarán disponibles si así desea solicitarlos. Si tiene alguna pregunta sobre este estudio, se puede comunicar con los estudiantes Laura Natalia Moreno Moreno, Nubia Albany Espinosa Gavís, Ingrid Lorena Zuleta Ortiz a los correos: nalespinosa@poligran.edu.co, con mi tutor de curso: Opción de grado, al correo lgarcia@poligran.edu.co

Este consentimiento informado está de acuerdo con lo establecido por el artículo 15 de la Resolución 8430 de 1993, normativa emitida por el Ministerio de Salud de Colombia que regula diversos aspectos relacionados con la salud pública en el país. El artículo 15 de esta resolución trata sobre la clasificación de establecimientos dedicados a la prestación de servicios de salud.

Con la firma del documento, doy constancia de que he leído el procedimiento descrito arriba. Las estudiantes me han explicado el estudio y han contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio.

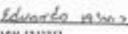
Atentamente

Firma: 

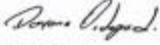
CC: 1152190428
Fecha: 04/06/2024

Firm 

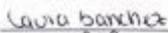
CC: 1038103846
Fecha: 04/06/2024

Firm 

CC: 11048/11010
Fecha: 04/06/2024

Firma: 

CC: 1152202071
Fecha: 04/06/2024

Firma: 

CC: 174240747
Fecha: 04/06/2024