



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS TRABAJADORES DEL CDA
DIAGNOSTICAR ASOCIADOS S.A.S. CIUDAD DE VILLAVICENCIO DURANTE
EL SEGUNDO SEMESTRE DEL AÑO 2025**

PRESENTADO POR

Sirly Andrea Guayabo Niño.

Estudiante Programa Profesional en Gestión de la Seguridad y Salud Laboral

DIRIGIDO POR

Derly Zamora Romero.

Magister en Prevención de Riesgos Laborales

Director de Trabajo de Grado.

**POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
FACULTAD SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
ESCUELA DE ESTUDIOS EN PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD
PROFESIONAL EN GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD LABORAL
BOGOTÁ 09 DICIEMBRE 2025.**

AGRADECIMIENTOS

Quiero empezar por dar mi más sincero y profundo agradecimiento al programa de Sistema de Gestión de la Seguridad Laboral de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, por el conocimiento académico y los recursos brindados que hicieron posible la realización de este proyecto de grado. Mi agradecimiento se extiende también a la empresa colaboradora CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS S.A.S., por su disposición, apertura y apoyo en el desarrollo del trabajo de investigación.

De manera muy especial, expreso mi sincera gratitud a mi tutora y asesora, Derly Zamora Romero, por su orientación profesional, acompañamiento y dedicación constante, los cuales fueron fundamentales para alcanzar los objetivos de este trabajo de grado.

Finalmente, dedico este logro a mi madre y en especial, a mi esposo e hija, quienes han brindado su apoyo incondicional, paciencia y motivación a lo largo de este proceso académico para mi formación profesional.



Resumen

El presente estudio analiza los estilos de vida saludables en los trabajadores del CDA Diagnosticar Asociados S.A.S., en Villavicencio, durante el segundo semestre de 2025. El objetivo general fue caracterizar los hábitos y condiciones que inciden en la salud y bienestar laboral de la planta de trabajadores. Se empleó una metodología de enfoque cuantitativo, combinando técnicas cuantitativas mediante la aplicación presencial del cuestionario FANTÁSTICO y un formato sociodemográfico para profundizar en percepciones individuales. Los instrumentos permitieron identificar dimensiones como actividad física, nutrición, consumo de sustancias, sueño, personalidad y apoyo social. Entre los principales resultados se encontró una percepción positiva de apoyo social y emocional hacia los trabajadores, sin embargo una diversidad en hábitos alimenticios y de actividad física, con una proporción relevante de trabajadores que requieren mejoras en sus prácticas saludables. El uso de tabaco y otras drogas es bastante bajo, y la mayoría tiene un uso responsable de alcohol, aunque hay casos de mucho consumo. Se notaron problemas para descansar bien y manejar el estrés, lo cual deja ver, que es importante reforzar las maneras de lidiar con esta dimensión. Las conclusiones aconsejan que hay que poner en marcha programas internos para promover buenos hábitos, talleres sobre buen manejo del estrés y formas de mejorar la actividad física, alimentación y bienestar sentimental, ayudando así a la salud integral y desempeño laboral.

Palabras clave: Estilos de vida, saludables, bienestar laboral, centro diagnóstico automotor, Villavicencio.

Abstract

This study analyzes the healthy lifestyles of employees at CDA Diagnosticar Asociados S.A.S. in Villavicencio during the second half of 2025. The overall objective was to characterize the habits and conditions that influence the health and well-being of the workforce. A mixed-methods approach was used, combining quantitative techniques through the in-person application of the FANTÁSTICO questionnaire and a sociodemographic survey, with qualitative techniques to explore individual perceptions. The instruments allowed for the identification of dimensions such as physical activity, nutrition, substance use, sleep, personality, and social support. Among the main findings was a positive perception of social and emotional support for employees; however, there was diversity in eating habits and physical activity levels, with a significant proportion of employees requiring improvements in their healthy practices. Tobacco and other drug use is quite low, and most employees use alcohol responsibly, although there are cases of heavy consumption. Problems were noted with getting adequate rest and managing stress, which suggests the importance of strengthening coping mechanisms in this area. The findings recommend implementing internal programs to promote healthy habits, workshops on effective stress management, and ways to improve physical activity, nutrition, and emotional well-being, thereby contributing to overall health and work performance.

Keywords: Healthy lifestyles, workplace well-being, automotive diagnostic center.

Tabla de Contenido

1	Planteamiento del Problema	9
----------	---	----------

	<i>Pregunta de Investigación</i>	10
	<i>Antecedentes</i>	10
2	Objetivos	16
	<i>Objetivo General</i>	16
	<i>Objetivos Específicos</i>	16
3	Justificación	17
4	Marco Teórico	20
5	Marco Legal	29
6	Diseño Metodológico	32
	<i>Población</i>	33
	<i>Diseño</i>	32
	<i>Alcance</i>	32
	<i>Instrumento</i>	33
	<i>Fases de Investigación</i>	35
	<i>Aspectos Éticos</i>	36
7	Resultados	38
8	Conclusiones	4
9	Referencias bibliográficas	6

Listado de Tablas

Tabla 1	10
----------------------	-----------

Tabla 2	29
Tabla 3	31
Tabla 4	35
Tabla 5	1
Tabla 6	1
Tabla 7	1
Tabla 8	2
Tabla 9	3
Tabla 10	11

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludables se definen como un conjunto de hábitos que adopta una persona para mantener un bienestar en la salud física, mental y social, los cuales son: alimentación balanceada, actividad física, sueño apropiado, higiene personal y evita conductas contrarias a la salud como fumar tabaco y el consumo de bebidas alcoholizadas en exceso (Vida Saludable, 2022).

Así mismo, según el Ministerio de Salud y Protección Social (2021), la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo [SG-SST] en los centros de diagnóstico automotor [CDA] es fundamental para garantizar un ambiente laboral seguro y saludable, dado que estos lugares presentan riesgos específicos relacionados con la manipulación de equipos y sustancias químicas lo que puede repercutir en consecuencias para la población trabajadora.

Por otro lado, la empresa CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS SAS, fue constituida en febrero de 2024, en la ciudad de Villavicencio Meta Colombia, se dedica principalmente a las actividades de certificación de productos automotores; Además, cuenta con una planta aproximada de nueve empleados, entre los cuales se incluyen ingenieros especializados, un gerente, un auxiliar administrativo e inspectores de línea encargados de las labores de control y soporte operativo que apoyan el desarrollo de sus actividades.

Por último, la presente investigación se encuentra estructura de la siguiente manera, dando inicio con el desarrollo de la problemática la cual permite evidenciar estilos de vida poco saludables de los trabajadores con una alimentación desbalanceada y bajos niveles de actividad física que puedan afectar su bienestar y desempeño en el trabajo, seguido de ello se abordará la justificación haciendo énfasis en la importancia de promover estilos de vida saludable que permitan mejorar la calidad de vida y el rendimiento en el entorno laboral,

Posteriormente, se presentan los objetivos que guían este estudio, detallando el propósito de analizar los estilos de vida saludables de los trabajadores de CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS SAS para, finalmente, establecer recomendaciones. A continuación, se describirá la metodología empleada, incluyendo el diseño cuantitativo, la población de estudio y los instrumentos utilizados, como el cuestionario FANTASTICO, para la recolección y análisis de datos finalmente, se expondrán los resultados obtenidos atrás ves del cuestionario donde se identificarán los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa, por último se elaboran las conclusiones derivadas la investigación las cuales dan cumplimiento al objetivo general de la investigación para dar las debidas recomendaciones.

Adicional a ello, la no existencia de estudios previos en el sector de los Centros de Diagnóstico Automotor en Colombia convierte importante esta investigación para aportar recomendaciones enfocadas que beneficien tanto a los trabajadores como a la organización.



1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La empresa CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS SAS, se dedica principalmente a las actividades de certificación de productos automotores, se encuentra ubicada en la ciudad de Villavicencio Meta Colombia, cuenta con una planta laboral de siete (7) trabajadores distribuidos en los siguientes cargos: Un (1) un gerente general, seguido de tres (3) inspectores de línea, por otro lado, dos (2) ingenieros del área operativa con profesión de ingeniería ambiental e ingeniería en telecomunicaciones, y, por último, un (1) auxiliar de ingreso operativo. En la empresa se ha evidenciado que los trabajadores presentan estilos de vida saludable poco adecuados, los cuales repercuten negativamente en su bienestar y, potencialmente, en su desempeño laboral.

Dentro de estos estilos de vida, se destacan algunos principalmente, como lo son el consumo de alimentos poco saludables durante la jornada laboral, ya que se evidencia, que los trabajadores suelen almorzar principalmente en sus hogares, sobre las 10:00 am, durante el tiempo de descanso se observa que consumen productos mayormente fritos y procesados, como lo son las empanadas y arepas, los cuales son adquiridos en comercios locales que se ubican cerca al lugar de trabajo. Por otro lado, los trabajadores realizan de forma ocasional actividades que involucran un compartir en las que predominan el consumo de alimentos procesados. De acuerdo con lo establecido por Izquierdo & Angarita (2022) estos hábitos, característicos de una alimentación poco equilibrada, pueden generar problemas de salud que afectan la productividad y el bienestar general del equipo de trabajo.

Además, se afirma que uno de los trabajadores suele tomar alcohol, como lo son la cerveza, los fines de semana. Esto afecta su salud en general y su trabajo, si se mantiene este hábito sin control, puede existir el peligro de tener problemas emocionales y físicos. Sobre la actividad física, se evidencio que los trabajadores tienen maneras distintas de hacer ejercicio; unos lo hacen constantemente, alguna rara vez, y otros sin una rutina, lo que puede tender a mejorar su salud y ámbito laboral.

Con respecto al uso del tabaco, es muy importante decir que ningún empleado tiene este mal costumbre, lo que es algo bueno para mejorar la salud en el lugar de trabajo. Luego de esto, se evidencia que los trabajadores tienen relaciones fuertes y comunes, usuales de familia tradicional colombiana, como vivir seguido con parientes y amigos cercanos, lo cual ayuda a su bienestar emocional.



Por otro lado, según lo indica (Hernández, Martínez & Uribe, 2020) si esta situación persiste, es probable que se incremente el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta, como lo son: sobrepeso, diabetes y enfermedades cardiovasculares, repercutiendo negativamente en la salud física y emocional de los trabajadores, lo que genera costos para la empresa debido a ausentismos y disminución de la productividad. A su vez (Martínez, 2020) indica que, en términos sociales, este escenario afecta no solo a los empleados sino también a sus familias y al ambiente laboral, disminuyendo la calidad de vida y el clima organizacional.

En este sentido la Resolución 1072 de 2015, “compilada en el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, que establece dentro del Libro 2, Parte 2, Título 4, Capítulo 6, que el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) debe incluir acciones de promoción de la salud orientadas a fomentar estilos de trabajo y vida saludables en los trabajadores, integrando actividades de prevención de la enfermedad, autocuidado, actividad física, alimentación balanceada y otros hábitos protectores, como parte de la responsabilidad del empleador de garantizar entornos de trabajo seguros y que favorezcan el bienestar integral de los trabajadores”. De acuerdo con lo anterior, se establece la siguiente pregunta problema.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los estilos de vida saludables de los trabajadores del CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS SAS, ubicados en la ciudad de Villavicencio Meta, durante el segundo semestre del año 2025?

ANTECEDENTES

A continuación, se exponen los antecedentes más relevantes relacionados con los estilos de vida saludables, constituidos por investigaciones previas que establecieron una base teórica e histórica esencial para el presente estudio. Estos antecedentes permiten contextualizar y fundamentar la problemática investigativa abordada, evidenciando la evolución y el desarrollo conceptual.

Tabla 1
Información Antecedentes

UBICACIÓN	CITA (APA)	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RESULTADO
Ecuador	Santillán, Lema & Campoverde (2025)	Identificar hábitos en estudiantes del programa técnico profesional en Electromecánica Automotriz	Se planteó un enfoque mixto de alcance exploratorio, descriptivo y transversal	Los docentes resaltaron que los estudiantes prefieren comida chatarra, como estrategia mediante la asignación de ciencias naturales serán orientados en alimentación saludable
Colombia	León, Acosta, Infante, Gómez & Ramos (2023)	Identificar la percepción sobre los estilos de vida saludables tienen los conductores vinculados a la empresa SMYL TRANSPORT E Y LOGÍSTICA S.A.S	Se realizó una Investigación descriptiva y cuantitativa con el propósito de identificar los hábitos de vida saludable	Se elaboró un plan integral para fomentar hábitos de vida saludables enfocados en los conductores . con los siguientes ítems: actividad física nutrición, capacitación en seguridad y promoción de hábitos de vida saludable.
Ecuador	Toala (2022)	Determinar el estilo de vida y obesidad en los conductores de la Cooperativa Villa de Oro.	Descriptivo , cuantitativo , de tipo transversal diseño de tipo	La mayoría de los conductores admite que tienen hábitos poco saludables,

			Cuantitativo	pero en efecto se nota que consumen alcohol, generalmente en su tiempo libre o durante los días de descanso
Colombia	Rey & Guarnizo (2022)	Diseñar estrategias pedagógicas de promoción en hábitos de vida saludable para los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S.	Investigación con enfoque mixto, de tipo descriptiva que permite conocer más a fondo los fenómenos estudiados.	La mayoría de los trabajadores se encuentran con sobrepeso u obesos, son sedentarios, y consumen comidas rápidas y dulces lo que la aleja de unos hábitos saludables y los acerca a padecer comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, problemas cardiacos entre otras.
Colombia	Bastidas, Ibarra, Lasso Jaramillo & Muñoz (2022)	Crear planes y acciones que ayuden a las personas a adoptar hábitos saludables para mejorar el bienestar laboral de los conductores de buses urbanos.	Enfoque cualitativo.	La promoción de hábitos saludables y el compromiso organizacional son clave para lograr un entorno de trabajo más seguro y saludable

Colombia	Murillo & Ordoñez (2018)	Elaborar planos que ayuden a los conductores de la empresa TEPSA a cuidar su salud, especialmente en relación con su trabajo.	Descriptivo de corte Diseñar estrategias de promoción de hábitos de vida saludable para el bienestar cuantitativo	Se evidenció que en la empresa TEPSA el 84% de las personas que se estudiaron, tienen factores de riesgo para el corazón que no se pueden cambiar, edad mayor de 50 años, adicionalmente el 92.3% son sedentarios.
Colombia	Angarita & Ardila (2021)	Encontrar los factores que influyen en la buena vida de los trabajadores en las áreas de automotriz y financiero en Cúcuta.	Se hizo una revisión de casos en dos compañías y se usó el instrumento GENCAT, que mide ocho dimensiones, de la calidad de vida.	Los resultados indicaron que las dimensiones más fuertes son bienestar emocional, relaciones con otros y crecer como persona, mientras que aquellas que necesitan ayuda son bienestar material, salud física y derechos, m

				ostrando la necesidad de mejorar las situaciones económicas para su calidad vital.
Colombia	Lizcano (2025)	Anali- zar los factores que influyen en la elección de estilos de vida saludables en los conductores con problemas del peso corporal de la empresa Veolia.	Se utilizó una metodología cuantitativa	se descubrió que muchos de los empleados 82% son hombres, el 41% tiene entre 25 y 34 años, y el nivel de enseñanza más común es técnico (29%), mientras que el 49% está en el estrato 2. También se ve que la cantidad de movimiento que hacen es poca, un 76%, y que el 45% está pasados de peso.
México	Santibáñez (2024)	Contemplar si hay síndrome metabólico en trabajadores de una fábrica de carros en Silao, Guanajuato y unir esto con sus formas de	Un estudio transversal descriptivo con 109 personas entre 18 y 60 años, mirando aspectos como salud, peso,	El 41.54% de hombres y el 25% de mujeres tienen síndrome metabólico; mucho consumo de gaseosas, poco comer

		comer y estar activo.	grasas, azúcar y presión, usando preguntas sobre lo que hacen cada día.	frutas y verduras, y presencia significativa de prediabetes y alta presión.
Colombia	Manchego & Silgado (2022)	Buscar el origen por el cual tienden a subir de peso a los empleados y dar ideas para mejorar su salud en el trabajo.	Se observaron 46 textos, planes y acciones científicas que hablan sobre obesidad, riesgos laborales.	Se hallaron elementos malos como no hacer ejercicio, comer mal, tomar alcohol y fumar, nervios en el trabajo, horarios largos, dificultades para dormir malas posturas en trabajo. También con sobrepeso, obesidad y enfermedades como diabetes.

Fuente: Elaboración propia a partir de la información consultada en los antecedentes.

2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Analizar los estilos de vida saludables de los trabajadores de la empresa CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS S.A.S, ubicada en la ciudad de Villavicencio, Meta, durante el segundo semestre del año 2025, con el fin de establecer recomendaciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar aspectos sociodemográficos de los trabajadores, que permitan reconocer características que pueden influir en sus estilos de vida saludable.

Identificar los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa, acorde con las dimensiones establecidas en el instrumento Fantástico.

Proponer recomendaciones a la empresa basadas en los resultados obtenidos para fomentar estilos de vida saludables que aporten el bienestar de los trabajadores de la empresa.



3 JUSTIFICACIÓN

De acuerdo con lo establecido por Maza, Caneda y Vivas (2022) los trabajadores que comen frecuentemente alimentos no saludables como los procesados o frituras, y beben alcohol de forma ocasional, tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas y otros problemas relacionados con la salud. Este problema afecta no solo al rendimiento laboral sino a la vida personal de los trabajadores. Además, si esta situación no es tomada con la seriedad que amerita, la empresa podría ver cómo se limitan sus posibilidades a largo plazo, como el aumento de las inasistencias, la caída del rendimiento y el clima laboral poco agradable. Esto a final de cuentas pone en peligro la capacidad de la organización para ser competitiva y sostenible en el futuro.

De igual manera, se reconoce la importancia de entender cómo los hábitos de vida saludables están conectados con el bienestar en el trabajo, como, por ejemplo, reducir el estrés, disminuir las faltas y mejorar el ambiente laboral. Por eso, esta investigación no solo busca conocer la situación actual, sino también sugerir recomendaciones para crear espacios de trabajo más saludables que beneficien a todos los trabajadores. En resumen, este estudio responde a la necesidad de cuidar la salud de forma preventiva, algo fundamental para el crecimiento y éxito de la empresa CDA.

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2021) define los estilos de vida saludables como un conjunto de hábitos y comportamientos repetitivos que las personas adoptan en su vida diaria, los cuales contribuyen a mantener un estado óptimo de bienestar físico, mental y social. De igual manera la Organización Internacional del Trabajo [OIT] (2022) señala que una alimentación adecuada y la adopción de hábitos saludables son

determinantes clave para mantener un buen estado de salud y un nivel óptimo de productividad en el entorno laboral, ya que una nutrición adecuada es la base de la productividad, seguridad y estabilidad laboral.

Por otro lado, la OMS (2005) también confirma que fomentar hábitos saludables en el trabajo ayuda a mejorar la salud de los empleados en todos los aspectos, lo que a su vez mejora los resultados de la empresa, tanto en lo productivo como en lo social.

Adicionalmente, el Decreto 1072 de 2015, la obliga a los empleadores a implementar el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, dentro del cual se incluyen actividades de promoción de la salud y fomento de estilos de vida y trabajo saludables, está desarrollada en el Libro 2, Parte 2, Título 4, Capítulo 6 (artículos 2.2.4.6.1 y siguientes), que regula específicamente el SG-SST para todos los empleadores, incluidos los Centros de Diagnóstico Automotor [CDA].

En cuanto a la Resolución 0312 de 2019, el fomento de estilos de trabajo y de vida saludables se menciona de forma expresa dentro de los Estándares Mínimos, en particular en el estándar de “Estilos de vida y entorno saludable”, donde se exige elaborar y ejecutar un programa para promover entre los trabajadores estilos de vida y entornos de trabajo saludables, con énfasis en campañas de prevención de consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias. La ejecución de estas reglas recae sobre los hombros del empleador y es controlado por las autoridades en el trabajo.

Esta investigación busca ayudar a los trabajadores del CDA DIAGNOSTICAR SOCIOS SAS, quienes obtendrán recomendaciones basados en un estudio para cuidar mejor su salud y bienestar. También, la empresa ganará por mejorar las situaciones de trabajo y el ambiente laboral, lo que llega a un mejor resultado y más firmeza en el mercado. Por último,



el estudiante participante en este proyecto también aprovecharán para aprender y ganar experiencia, aportando con nuevas ideas y estrategias a partir del análisis de los resultados obtenidos.

En consecuencia, este estudio cubre una falta de información específica sobre los estilos de vida saludable en el sector del Centro de Diagnóstico Automotor [CDA] en Colombia. Por eso, ofrece datos adaptados a la realidad local que pueden servir de base para crear estrategias más efectivas para promover la salud en trabajos similares.

Este estudio busca demostrar los estilos de vida saludables de los trabajadores de la empresa, porque las malas costumbres afectan directamente a su bienestar y calidad de vida en el trabajo. Por último, aunque existen estudios sobre estilos de vida saludables en trabajadores de diversos sectores, existe una brecha de conocimiento respecto a las empresas que prestan servicios como lo son los Centro de Diagnostico Automotor [CDA], lo cual evidencia la relevancia en el desarrollo de investigaciones enfocadas en esta problemática, que, a su vez, permite abordar de forma contextualizada las características de la población con el fin de generar recomendaciones específicas para la empresa, destacando que la promoción de estilos de vida saludable es un componente clave para mejorar la salud laboral y el bienestar general en las organizaciones, por lo que resulta fundamental analizar detalladamente los hábitos y estilos de vida de los trabajadores de CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS S.A.S

4 MARCO TEÓRICO

A continuación, se presentan las principales teorías y conceptos relacionados con la investigación, los cuales constituyen el marco teórico que sustenta el análisis y desarrollo del estudio.

Estilos De Vida Saludable

Según lo expresado por García, Garza y Cabello (2022), un estilo de vida saludable es básicamente la combinación de varios hábitos importantes como la alimentación, el ejercicio, el descanso, y el manejo del estrés, entre otros. Estos hábitos juntos ayudan a reducir las enfermedades y mejoran la salud y el bienestar general. De igual manera, Ballinas (2021) explica que la salud es un factor fundamental para el bienestar y el desarrollo personal. Es decir, el estilo de vida se define como la forma de vivir que se basa en el conocimiento, las actitudes, las costumbres y los comportamientos que cada persona adopta, los cuales pueden ser saludables o perjudiciales para la salud. Además, estos hábitos no actúan de manera independiente, sino que se encuentran en constante interacción con las condiciones de vida, la familia, la comunidad y los factores socioculturales que rodean a la persona.

Centros de Diagnostico Automotor [CDA]

Los Centros de Diagnóstico Automotor (CDA) son lugares, públicos o privados, donde se revisa que los vehículos estén en buen estado y no contaminen más de lo permitido. Su trabajo consiste en hacer chequeos técnicos y ambientales para asegurarse de que los carros, motos y otros vehículos cumplan con las reglas. Ministerio de Transporte (2025). Además, ayudan a las autoridades de tránsito a garantizar la seguridad en las vías. Para que puedan funcionar legalmente, estos centros deben estar certificados por el Organismo

Nacional de Acreditación de Colombia [ONAC], dentro del Subsistema Nacional de Calidad. Y todo su trabajo es vigilado por la Superintendencia de Transporte.

Es esencial la revisión Tecno-mecánica [RTM] y de Emisiones Contaminantes [EC] ya que permite al dueño, poseedor o tenedor del vehículo saber el estado de este, y verificar que sigue en condiciones apropiadas para circular, lo que disminuye el peligro de accidentes provocados por fallas en el automóvil. A su vez, la RTM y EC desempeña un papel importante en disminuir los niveles de contaminación ambiental que son consecuencia de las emisiones gaseosas generadas por los vehículos que circulan por las carreteras del país.

Guía Revisión Segura-Mintransporte, (s.f)

Por consiguiente, las consecuencias de no efectuar la revisión técnico-mecánica incluyen la posible imposición de una multa al infractor, equivalente a quince (15) salarios mínimos legales diarios vigentes [SMLDV]. Asimismo, el vehículo podría estar sujeto a inmovilización. (Ley 1383, 2010; Resolución 4529, 2022).

Familia y Amigos

Según el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] (2013), la familia es definida como una unidad de supervivencia y de construcción de solidaridades, un espacio donde se reproducen ideas sobre la vida en respuesta a un contexto sociocultural, y un núcleo fundamental de la sociedad donde se garantiza la protección y el desarrollo del individuo. El concepto abarca tanto a quienes están unidos por lazos de consanguinidad o afinidad, como aquellos que comparten un proyecto de vida en común, conviven y fortalecen lazos afectivos.

Según lo establecen, Porto y Gardey (2021). En relación con el término "amigo", ellos hacen énfasis como alguien, con quien se mantiene un vínculo de amistad, que es una relación basada en el afecto sincero y desinteresado, el cariño y el respeto. Así mismo la amistad se construye con el tiempo a través del trato frecuente que permite conocer la afinidad entre las

personas para convertirse en amigos. Estos autores explican que existen diversos tipos de amistad, como los amigos por carta, que mantienen el vínculo mediante correspondencia a distancia, lo que puede profundizar la relación.

Nutrición

Según lo definido por la Clínica Universidad de Navarra (2023), nutrición hace referencia al proceso biológico mediante el cual los organismos obtienen, asimilan y utilizan los nutrientes necesarios para el mantenimiento de la vida, el crecimiento y la salud. Este proceso incluye la ingesta, digestión, absorción, transporte, almacenamiento y eliminación de nutrientes esenciales para el funcionamiento celular. La nutrición es fundamental para la supervivencia, reparación de tejidos y mantenimiento de funciones fisiológicas. Seguido de ello, la Organización Panamericana de la Salud [OPS] junto con la [OMS] (2025) señalan que una buena nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, tales como el sobrepeso y la obesidad, así como para la reducción de enfermedades no transmisibles asociadas.

Consumo de Tabaco

El plan nacional sobre drogas, del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España (2025), señala que, el tabaco es una sustancia que estimula el sistema nervioso. Su ingrediente principal, la nicotina, crea dependencia al consumirlo y adicción, al quemarse, produce más de cuatro mil (4000) elementos dañinos en los que se destaca los alquitranes, que pueden causar cáncer; el monóxido de carbono que afecta el corazón, y varios irritantes que causan problemas para respirar.

Por otro lado, la Resolución 624 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2025) usa el Manual para la señalización de lugares cien por ciento (100%) libres de humo de tabaco y aerosoles que tienen las mismas características. Esta regla trata de cuidar

la salud de todos asegurando que los sitios públicos y privados , estén limpios de humo de tabaco, vapores de sistemas electrónicos con nicotina, productos para calentar tabacos y otros parecidos, mencionados en la ley 2354 del 2024.

Consumo de Alcohol

Según lo establecido mediante el “Decreto 120 de 2010” expedido por el presidente de la república de Colombia, Función Pública (2010), el cual tiene como objetivo principal proteger a los menores de edad y a la comunidad en general de los efectos nocivos del consumo de bebidas alcohólicas. El cual establece medidas para reducir el daño y minimizar los riesgos asociados al consumo excesivo de alcohol, incluyendo la accidentalidad, la violencia y la criminalidad. También se prohíbe la venta de alcohol a menores y se controla la publicidad para que tenga avisos conocibles. Esta regla además crea un grupo llamado Comisión Intersectorial para Control del Consumo Excesivo de Alcohol. Estos son responsables coordinar y ver políticas públicas que quieren controlar el uso excesivo del alcohol. El decreto también hace responsables a dueños y autoridades locales en frenar y regular este mal hábito.

Así mismo, el consumo de alcohol está relacionado con más de 200 enfermedades y trastornos, aunque solo 31 se cuantifican globalmente por evidencia científica, así lo afirma la [OMS] (2024). Este consumo aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles, como problemas hepáticos, cardíacos y varios tipos de cáncer, así como trastornos mentales. En el año 2019, provocó 474.000 muertes por enfermedades cardiovasculares y 401.000 por cáncer. Además, afecta a terceros, siendo responsable de muchas muertes por accidentes de tránsito y otras lesiones, como caídas, violencia y suicidios.

Consumo de drogas



La OPS junto con la OMS (2025) explica que las sustancias psicoactivas actúan sobre el sistema nervioso y provocan alteraciones en pensamientos, emociones y conductas. El consumo de drogas puede causar trastornos crónicos por dependencia, con necesidad intensa de la sustancia y pérdida de control, además de consecuencias adversas para la salud y la vida social, familiar y laboral.

Por otro lado, La ONU (2023) también dice que el problema de las drogas en todo el mundo ha llegado a lugares muy altos, con cerca de 316 millones de personas entre 15 y 64 años. Consumir drogas (sin contar alcohol ni trabajo) es un 20% más alto que antes. La droga más común es el cannabis con 244 millones usuarios, seguido por opioides y anfetaminas. La cocaína tiene 25 millones de usuarios, y el éxtasis tiene 21 millones

Sueño

El sueño es fundamental para la recuperación física, la consolidación de la memoria y el mantenimiento del equilibrio emocional. Dormir la cantidad adecuada de horas y en ciclos completos ayuda a garantizar una buena salud física y mental, así lo afirma el Instituto del Sueño (2018),

El sueño se desarrolla en ciclos que se repiten varias veces durante la noche y estos se dividen en diferentes fases, Cada ciclo tiene una duración aproximada de 80 a 120 minutos y consta de varias etapas que incluyen sueño ligero, sueño profundo y sueño REM (siglas en inglés, Movimiento Rápidos de los Ojos).

El diccionario médico de la Clínica Universidad de Navarra (2023), define el sueño como un estado fisiológico de descanso que ocupa cerca de un tercio de la vida de una persona. Es un estado de inconsciencia parcial donde baja la conexión con el mundo, pero se conservan y controlan muchas tareas importantes. El sueño es un acto vivo y difícil que tiene varios niveles y ciclos vitales para el buen desempeño del cuerpo.

En medicina, la Clínica Universidad de Navarra (2023) a su vez afirma que el sueño se separa en dos tipos: sueño no REM (un sueño ligero y uno profundo) y sueño REM, donde los ojos se mueven muy rápido y suceden muchos sueños. Desde el aspecto físico, dormir ayuda a curar y crear nuevo tejido, ayuda al sistema inmunológico, maneja las hormonas y mejora la memoria. Dormir bien se conecta con buena salud del cuerpo y mental, mejor rendimiento intelectual y una vida más plena.

Desde el aspecto físico, dormir ayuda a la regeneración celular, ayuda al sistema inmunológico, maneja las hormonas y mejora la memoria. Dormir bien se conecta con buena salud del cuerpo y mental, mejor rendimiento intelectual y una vida más plena.

Estrés

Según UNICEF (2024), el estrés es una reacción normal del cuerpo frente a situaciones que vemos como difíciles o peligrosas. En pocas dosis, el estrés puede ser bueno; nos ayuda a estar despiertos y animados. Pero si el estrés se vuelve muy grande o dura mucho tiempo puede hacer daño a la salud mental y física. UNICEF dice que el estrés muy duradero puede cansar los recursos emocionales y físicos, haciendo más probable el desarrollar problemas como la ansiedad. Este tipo de tensión suele estar conectado a problemas en el trabajo, estudios, relaciones personales o deberes familiares; y también con momentos difíciles.

Según la [OMS] (2023), el estrés es un estado de preocupación o tensión mental causado por cosas difíciles. Es una forma natural de reaccionar ante amenazas y a otros impulsos, y puede tocar tanto la mente como el cuerpo. Un poco de estrés es bueno porque ayuda con tareas diarias, pero mucho o continuo puede tener efectos malos físicos y psíquicos. Los síntomas comunes incluyen dificultad para relajarse, concentración, ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza, malestar en la panza cambios en el sueño y la comida. Si el

estrés sigue puede empeorar problemas de salud mental como ansiedad y depresión y aumentar el uso de cigarrillos, alcohol y otras cosas.

Personalidad

La personalidad según Amarista (2025), es un grupo único y vivo de rasgos mentales que unen ideas, sentimientos y acciones, los cuales dicen cómo una persona actúa con su alrededor. Aunque suele ser estable con el tiempo, la personalidad puede cambiar por experiencias vivas o influencias sociales. Está a su vez es afectada tanto por aspectos genéticos como por enseñanza y vivencias con otros, mostrando así la unión entre predisposiciones naturales y momentos personales. Seguido de ello Amarista (2025) añade que la personalidad en psicología, es el conjunto único de sentimientos, motivos y conductas que definen a cada individuo y su forma particular de afrontar la vida y reaccionar al entorno.

Además, Tintaya (2019), define la personalidad como la subjetividad del individuo humano, entendida como la forma más compleja e integral de la subjetividad de la persona. Es la organización dinámica de los procesos psicológicos que median sus despliegues, creaciones y relaciones en la comunidad en la que vive. Sin embargo, la personalidad no es solo un conjunto de comportamientos observables, sino que incluye una dimensión simbólica y subjetiva compuesta por pensamientos, sentimientos, valores, motivaciones y saberes que configuran la forma de vivir y convivir del sujeto.

Introspección

Según el Instituto Europeo de psicología Positiva [IEPP] (2020), la introspección es el hecho de verte a ti mismo, buscando dentro de tu propia mente en pensamientos y sentimientos, con la meta de saber más sobre ti mismo. Es un modo pensativo por medio de el que la mente humana nota sus propios estados presentes y pasados para que pueda identificar, ver, entender y agarrar emociones, pensamientos y acciones.

Seguido, García (2021), explica que examinar pensamientos y sentimientos a través de la introspección también puede ayudar a reconectar con vivencias pasadas que requieren elaboración para progresar. Se recomienda realizar ejercicios de introspección de forma regular como práctica para mejorar el autoconocimiento, la gestión emocional y el bienestar psicológico.

Conducción

La conducción vehicular es definida por Varcasal (s.f) como la acción de manejar o guiar un vehículo, ya sea con motor, como un automóvil, o sin motor, como una bicicleta. Lo cual Implica no solo la operación técnica del vehículo, sino también la toma de decisiones y el comportamiento responsable del conductor en la vía pública. Se dice que un buen conductor debe tener la habilidad de controlar el vehículo mediante los mecanismos de dirección, aceleración y frenado, mientras se ajusta continuamente a la trayectoria para circular de forma segura y eficiente. Para conducir es necesario que el carro esté aprobado y siga las reglas de la ley. Es muy importante seguir las normas de tráfico y mantener una conducta segura y responsable para evitar choques y hacer que el tráfico fluya bien. Es una acción que mezcla habilidades técnicas, decidir cosas y responsabilidad ética para garantizar la seguridad vial.

Dentro del el Manual del Ministerio de Transporte (2016), para quienes conducen carros se recalca que conducir no es solo saber usar el carro (volante, acelerador, frenos, cambios), sino también ser responsable y cuidadoso en la calle. El manual insiste en lo importante que es sentarse bien al conducir, cómo actuar en la vía y cómo debe portarse el conductor para no tener problemas. También habla de cosas como cómo afecta la salud y usar bien aparatos (como el móvil) mientras se conduce.

Recomendaciones

Según Bachelor Print (2025), las recomendaciones en un trabajo académico son sugerencias prácticas para resolver el problema investigado, basadas en principios científicos. Pueden presentarse al final, separadas o dentro de las conclusiones, y suelen ocupar una o dos páginas con entre tres y siete recomendaciones. Deben tener descripción, razón, evidencias, un grupo poblacional y ser apoyadas con pruebas.

La Clínica Galatea (2019), comparte que, la Organización Mundial de la Salud [OMS] da recomendaciones, fundamentadas en estudios rigurosos, con el fin de impulsar nuestra salud y protegernos de las dolencias. Entre estas sugerencias figuran hábitos sencillos que cada uno de nosotros puede adoptar para vivir mejor, tales como comer de forma equilibrada, hacer ejercicio a diario, vacunarse, alejarse del tabaco y el alcohol, controlar el estrés, ser cuidadosos con la higiene, usar el cinturón de seguridad y el casco, tener relaciones sexuales seguras, hacerse chequeos médicos frecuentes y dar el pecho a los bebés, pues es lo más beneficioso para ellos.

5 MARCO LEGAL

A continuación, se presenta el marco normativo relacionado con la temática de investigación, incluyendo un análisis detallado de las normativas aplicables.

Tabla 2
Normatividad Aplicable

Norma	Análisis
Resolución 0312 de 2019 Estándares Mínimos de SG-SST	Establece los estándares mínimos para el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, acorde a la cantidad de trabajadores y clase de riesgo, dentro de este se destaca la promoción de estilos de vida saludable y la prevención de riesgos laborales como uno de los estándares que deben cumplir las empresas.
Decreto 1072 de 2015 Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo	Compila la normatividad del sector trabajo, dentro del capítulo 6 se aborda todo lo relacionado con el SG-SST, identificación de peligros, la evaluación de riesgos, el uso de equipos de protección personal, la capacitación, la gestión de emergencias, la salud ocupacional, la investigación de incidentes y la promoción de una cultura de seguridad.
Ley 1562 de 2012 Sistema General de Riesgos Laborales	Esta cambia el Sistema de Riesgos del Trabajo en Colombia para promover mejor la salud y seguridad de los trabajadores. Esto ayuda a prevenir accidentes y enfermedades en el trabajo. La ley cambia palabras 'Salud ocupacional' a 'Seguridad y Salud en el Trabajo'. También cambia 'Programa de Salud ocupacional' a 'Sistema de gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo [SG-SST]'. Además, hace más grande la cobertura del sistema a muchos tipos de trabajadores, pone claras tareas a todos los actores involucrados (empleadores, empleados, ARL y Estado) y define que son accidentes y enfermedades laborales.
La Ley 1438 de 2011 Reforma del Sistema General de Seguridad Social en Salud.	Reforma el Sistema General de Seguridad Social en Salud de Colombia para fortalecerlo, implementando la Atención Primaria en Salud (APS) como estrategia de coordinación transversal. Sus principales disposiciones incluyen: garantizar la generalidad del aseguramiento y la portabilidad de los beneficios en todo el país, unificar el Plan de Beneficios, fortalecer la salud pública y la promoción de la salud a través de la APS, y establecer mecanismos

	de financiación y giro directo para los hospitales públicos.
Decreto 120 de 2010 Por el cual se adoptan medidas en relación con el consumo de alcohol	Establece medidas en Colombia para proteger a los menores y a la comunidad del consumo de alcohol, buscando reducir los daños asociados, la accidentalidad y la violencia. Entre otras cosas, prohíbe la venta de bebidas alcohólicas a menores de edad, fomenta la creación de una comisión intersectorial para el control del consumo y establece lineamientos para políticas de control, publicidad y etiquetado.
Ley 1355 de 2009 Ley de Obesidad y Salud Pública de Colombia	Esta ley en Colombia dice que la obesidad es una enfermedad crónica de la salud pública y pone acciones para su manejo, cuidado y prevención de la misma. La ley busca ayudar a crear lugares buenos, comida equilibrada, hacer ejercicio y etiquetar alimentos. También, crea la Comisión Intersectorial de Alimentos y Nutrición (CISAN) para ordenar estas acciones. Aparte da responsabilidades de ver y seguir a varias agencias del gobierno para asegurar que se cumplen las reglas y hay avances en la pelea contra la obesidad. También pone el 24 de septiembre como el día nacional contra la obesidad y exceso de peso junto a la semana relevante para impulsar actos sanos.
Resolución 2013 de 1986 Referencias COPASST	Establece que las empresas con 10 o más empleados deben crear un Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo (COPASST), y este requisito se mantiene dentro del SG-SST. Además, los miembros del comité deben trabajar unidos en el análisis de las causas de accidentes y enfermedades laborales, y proponer las medidas correctivas necesarias para prevenirlas. Por otro lado, para las empresas con menos de 10 trabajadores, se designa un vigía que desempeña, de forma individual, las funciones del comité.

Fuente: Elaboración propia a partir de la norma consultada.



Tabla 3
Políticas y Planes Nacionales

Planes y Guías técnicas	Análisis
Plan Anual de Trabajo de Seguridad y Salud en el Trabajo [PAT-SST]2025	Documento obligatorio en Colombia para todas las empresas, tal como lo establece el Decreto 1072 de 2015 y la Resolución 0312 de 2019 (que define los estándares mínimos del SG-SST), este busca prevenir las lesiones, enfermedades laborales y accidentes de trabajo, y promover la salud de los colaboradores. El PAT-SST no es una norma única, sino un plan de acción específico que cada empresa debe elaborar. En esencia, el PAT-SST 2025, el cual dice cómo la empresa va a cumplir los objetivos de su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) durante el año, basándose en la evaluación de los riesgos del año anterior.
Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo [PNSST] 2022-2031	Marco estratégico nacional para SST; orienta políticas y programas de salud ocupacional, incluida la promoción de hábitos saludables y condiciones laborales que favorecen el bienestar integral.
Política Pública Nacional del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre 2018-2028	Es la estrategia confirmada de guía el crecimiento de los deportes en Colombia pone actos para hacerse más fuerte la práctica del deporte, el entrar a todos, tener acceso para todos, formación, nuevas ideas y usar mejor el deporte para estar bien, juntos y desarrollo que dure en todo el país. Llama a actores del gobierno, empresas y grupos de la comunidad, con una atención especial en personas que no tienen mucha ayuda y la mezcla cultural.
ISO 45001 (2018)	Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo compatible con marcos nacionales; que busca facilitar la estructuración de políticas de salud laboral y prácticas de promoción de hábitos saludables dentro de la organización.

Fuente: Elaboración propia a partir de los planes consultados.

6 DISEÑO METODOLÓGICO

El presente estudio se realizó mediante un enfoque cuantitativo. “El enfoque cuantitativo se caracteriza por ser un proceso secuencial, deductivo y riguroso, cuyo objetivo principal es la descripción, explicación, predicción de fenómenos y la comprobación de teorías mediante el uso de la estadística”. Según Hernández Sampieri (2022),

En este estudio, el enfoque cuantitativo permitirá recolectar y analizar datos numéricos sobre los hábitos saludables de los trabajadores mediante encuestas estructuradas.

DISEÑO

En relación con el diseño de investigación se eligió, “El diseño no experimental que no involucra la manipulación intencional de variables por parte del investigador. En lugar de ello se observan y miden las variables en su entorno natural para analizar su comportamiento las relaciones entre ellas en un momento determinado a través del tiempo” Arias et al. (2021)

ALCANCE

Este estudio tiene un alcance descriptivo, Según Ramos (2020), este tipo de investigación busca detallar las características conocidas de un fenómeno y mostrar cómo se presenta en un grupo específico.

Por lo tanto, se busca caracterizar los estilos de vida saludables de los trabajadores de la empresa y explicar las posibles causas y efectos sobre los estilos que tienen en su bienestar y desempeño laboral. Además, las conclusiones y recomendaciones derivadas pretenden contribuir a mejorar las condiciones de salud y hábitos laborales dentro del contexto específico del CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS SAS.



POBLACIÓN

La población objeto de estudio está conformada por los siete (7) trabajadores de la empresa CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS SAS, ubicada en la ciudad de Villavicencio, Meta, Colombia, que incluye un (1) gerente general, seguido por tres (4) inspectores de línea, adicional dos (2) ingenieros (Ambiental y Telecomunicaciones), y por último un (1) auxiliar de ingreso operativo.

Se tomó toda la población como muestra para garantizar que los resultados sean representativos y completos,

Criterios de Inclusión y Exclusión Inclusión de los trabajadores vinculados laboralmente a CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS SAS durante el segundo semestre de 2025.

- Trabajadores con disposición para participar voluntariamente en el estudio y firmar el consentimiento informado.
- Trabajadores que estén el día de aplicación del instrumento
- Mujeres y hombres

Exclusión

- Trabajadores que no deseen participar de la investigación
- Trabajadores que no autoricen el otorguen su consentimiento.
- Incapacidad, licencia de maternidad o paternidad
- Vacaciones

INSTRUMENTO

Para la medición de los estilos de vida saludables de los trabajadores del CDA DIANOSTICAR ASOCIADOS S.A.S, se utilizó el instrumento FANTASTICO, adaptado por

Robinson Ramírez y Ricardo Agredo reconocido por su aplicabilidad en la evaluación integral de hábitos y estilos de vida. **(Ver Anexo a)**

Por otro lado, se cuenta con la aprobación de los autores para el desarrollo del instrumento FANTASTICO, que a su vez está compuesto por diez (10) dimensiones o categorías que evalúan aspectos fundamentales relacionados con el estilo de vida saludable: Familia y amigos (F), Actividad física (A), Nutrición (N), Consumo de Tabaco (T), Alcohol y otras drogas (A), Sueño y estrés (S), Tipo de personalidad (T), Introspección (I), Conducción segura (C) y Otras conductas (O). **(Ver anexo b)**

Cada uno de estos aspectos se valora a través de un cuestionario estructurado cuya puntuación permite clasificar el estilo de vida de los individuos en categorías cualitativas que van desde "Felicitaciones tienes un estilo de vida fantástico" hasta "estas en zona de peligro, pero gracias por tu honestidad".

A su vez cada categoría se evalúa mediante preguntas con tres opciones de respuesta, que tienen un valor numérico de 0 a 2, con una escala tipo Likert, sumando un puntaje total que va de 0 a 100 puntos. De manera general, las categorías que se consideran para la interpretación son: de 0 a 46= estas en zona de peligro, pero tu honestidad es tu real valor. De 47 a 72 = algo bajo podrías mejorar. De 73 a 84= adecuado estas bien. De 85 a 102 buen trabajo estas en el camino correcto. De 203 a 120 felicitaciones tienes un estilo de vida fantástico.

La utilidad del instrumento radica en proporcionar una visión holística de los hábitos que influyen en la salud y bienestar, facilitando la identificación de áreas fuertes y aquellas que requieren intervención.



La elección del instrumento “fantástico” para esta investigación se basa en su validez, confiabilidad y amplio uso en estudios que tratan con estilos de vida, así como salud en diferentes lugares de trabajo y grupos de personas.

Además, se anexa un tipo de formulario para identificar datos sociodemográficos de los trabajadores, como la edad, género, estudios, estado civil y trabajo, siguiendo las reglas técnicas y legales necesarias este formulario, con el fin de crear una imagen de la población que es estudiada. Su estructura responde a lo establecido en el Decreto 1072 de 2015 y la Resolución 2646 de 2008, permitiendo contextualizar los resultados, facilitar análisis epidemiológicos y guiar acciones preventivas en salud y riesgos laborales.

FASES DE INVESTIGACIÓN

A continuación, se presenta las fases de la investigación y el plan de recolección y análisis de datos, organizado de forma clara para su inclusión en el documento.

Tabla 4
Fases de Investigación

FASE	DESCRIPCIÓN	RESULTADO
Consolidación de los Antecedes	se realizó la búsqueda de antecedentes a nivel internacional, nacional y local relacionados con el objeto de investigación.	Se obtiene la consolidación de los antecedentes con las problemáticas similares
Diseño de Los Objetivos	Se plantearon claros y directos a la meta principal ya las particulares de la investigación, coordinado con el problema y el alcance definido.	Se establecieron objetivos medibles y alcanzables que orienta el proceso investigativo y definen el estudio.

Desarrollo de la Metodología	Se define el enfoque mixto, diseño, población, muestra, instrumentos (Cuestionario Fantástico), y procedimientos para la recopilación y análisis de resultados.	Se establece un marco metodológico completo y replicable que asegura la validez y confiabilidad del estudio.
Aplicación del Instrumento	Se realizó la aplicación del cuestionario Fantástico a los trabajadores de la empresa CDA Diagnosticar Asociados S.A.S. de manera presencial y en formato físico, los días 17 y 18 de octubre de 2025. Esta metodología permitió una recolección de datos puntual y controlada, asegurando la participación y veracidad de las respuestas proporcionadas por los trabajadores.	Se obtiene un conjunto de datos relevantes y confiables que permiten caracterizar los estilos de vida saludable de la población objeto.
Resultados y Conclusión	Análisis e interpretación de datos cuantitativos y cualitativos, integración de resultados y elaboración de conclusiones y recomendaciones.	Se concluye con resultados claros y fundamentados que aportan conocimiento al área y orientan la toma de decisiones para mejorar estilos de vida.

Fuente: Elaboración Propia a Partir de las Fases de Investigación.

ASPECTOS ÉTICOS

Para asegurar la integridad de los participantes en este estudio, se tuvo en cuenta meticulosamente los siguientes principios éticos esenciales:

Validez En Términos Sociales: Este estudio tiene como objetivo proporcionar beneficios reales a los trabajadores del CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS S.A.S, que contribuyan a la buena fomentación estilos de vida saludables.

Validez Desde el Punto de Vista Científico: Se garantiza que el método e instrumento usados sean adecuados y precisos para obtener resultados confiables y válidos.

Elección Justa de Participantes: Se realizó la inclusión de trabajadores participantes con requisitos adecuados y claros, evitando cualquier error o trato arbitrario.

Balance entre Riesgo y Beneficio: Se tuvieron en cuenta los beneficios de la investigación frente a los pocos riesgos, asegurando la no existencia de posibles daños y que se guarden los derechos de los trabajadores que participan.

Consentimiento informado: La transparencia, privacidad y cuidado de cada uno de los datos de los trabajadores en el estudio quedaron protegidos durante todo el desarrollo de la investigación.

Además, esta investigación se realizó dentro del marco del control regulatorio que establece la normatividad colombiana vigente, entre las cuales se podemos encontrar las siguientes:

Iniciando con la Ley 1090 de 2006, que determina normas sobre responsabilidades y aspectos disciplinarios dentro de la gestión pública, seguido de ello la resolución 8430 del Ministerio de Salud, publicada en 1993, la cual señala los criterios administrativos, técnicos y científicos para realizar estudios en el área de la salud, adicionalmente la Ley 1581 de 2012, que establece normas generales para proteger los datos personales, junto con el Decreto 1377 de 2013, que regula de forma parcial la Ley 1581 de 2012 en lo concerniente a la autorización para el tratamiento de datos personales.



7 RESULTADOS

A continuación, se exponen los resultados correspondientes a los objetivos específicos planteados. En primer lugar, se aborda el objetivo de determinar los aspectos sociodemográficos de los trabajadores, con el fin de identificar las características que pueden influir en sus estilos de vida saludables.

Gráfica 1 *Consentimiento*

¿Presta usted su consentimiento para el tratamiento de sus datos personales para los fines descritos al inicio de esta encuesta?
8 respuestas

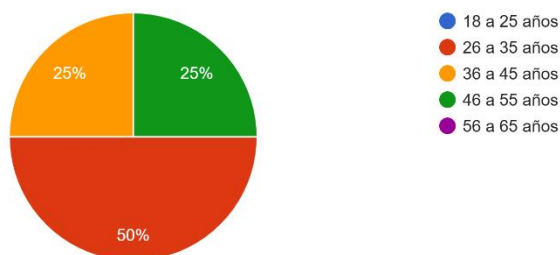


Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos.

De la gráfica anterior se evidencia la clara aceptación del consentimiento, el cual refleja la disposición de los participantes hacia la protección de sus datos personales.

Gráfica 2 *Rango de Edad*

¿Cuál es tu rango de edad?
8 respuestas



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos.

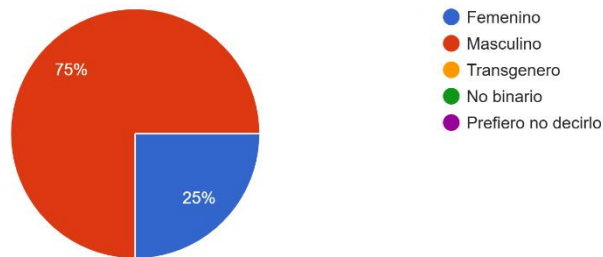


De acuerdo con la gráfica anterior se evidencia que la mitad de los trabajadores de esta empresa están en rango de edad entre los 26 a 35 años, mientras que la otra mitad se divide entre 36 a 45 y 46 a 55 años de edad.

Gráfica 3

Identificación de Genero

¿Con que genero te identificas?
8 respuestas



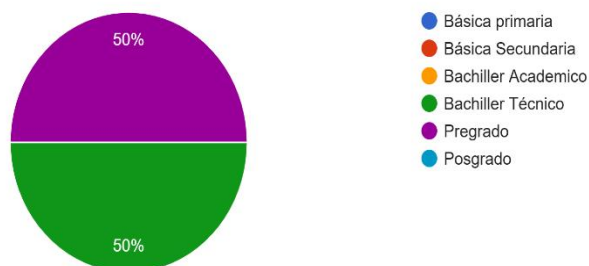
Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos.

De la gráfica anterior se evidencia que el mayor porcentaje de los trabajadores se identifican con el género masculino abarcado por un 75% de la población, mientras que 25% se identifican con el género femenino.

Gráfica 4

Nivel Educativo

¿Cuál es el nivel educativo mas alto que alcanzaste?
8 respuestas



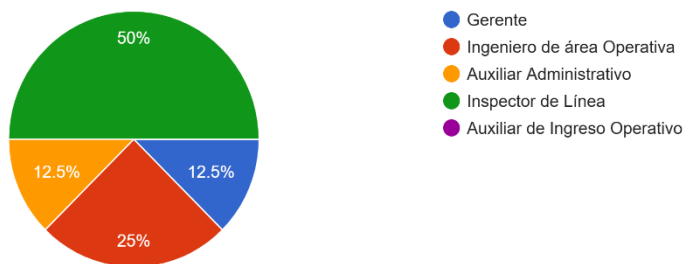
Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos.

De acuerdo con la gráfica anterior se evidencia que el 50% de los trabajadores tienen un título educativo en pregrado y el otro 50% restante tienen un nivel educativo de bachiller técnico.

Gráfica 5

Cargo Laboral

¿Cuál es tu cargo Laboral?
8 respuestas



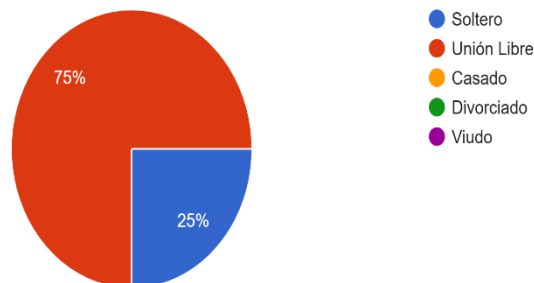
Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos.

De la gráfica anterior se puede observar que el 50% de los trabajadores asumen un cargo laboral de Inspectores de línea, seguido por un 25% de Ingenieros de área Operativa, por otro lado, el 12,5% para Auxiliar Administrativo, de igual manera un 12,5% lo asume la Gerencia de la empresa.

Gráfica 6

Estado Civil

¿Cuál es tu estado civil actual?
8 respuestas



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos.

La gráfica anterior muestra que el 75 % de los trabajadores vienen en unión libre, mientras que el 25% su estado civil es soltero.



Gráfica 7

Antigüedad Laboral

¿Cuánto tiempo lleva trabajando en esta empresa?
8 respuestas



Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos.

De la anterior gráfica se evidencia claramente que todo el personal de trabajo actual tiene una antigüedad no máxima a 6 meses.

Para complementar el desarrollo del primer objetivo se evidencia que la caracterización de los trabajadores de la empresa CDA DIANOSTICAR ASOCIADOS S.A.S, La empresa tiene una planta laboral de siete (7) trabajadores, dividida en varias áreas como un jefe general, inspectores de línea e ingenieros, entre la diferencia de géneros, domina el masculino, mostrando un 75% de este, mientras que un 25% es femenino.

Seguido de ello, la mayoría de los trabajadores están entre 26 y 35 años, con un porcentaje más bajo en grupos de edad más alta. En cuanto al nivel educativo, hay una parte igual entre los que tienen estudios universitarios y los que cuentan con un nivel técnico. Por otro lado, en el estado civil, se menciona que un gran parte de los trabajadores está en unión libre, lo que refleja fuertes lasos familiar y social dentro del equipo de trabajo.

También se evidencia, que todos los trabajadores muestran un tiempo menor a seis meses, demostrando que la empresa es nueva y por eso su manera de organizarse sigue en forma.

La caracterización sociodemográfica no solo permite identificar resultados sociales, esta además también ayuda a encontrar posibles riesgos y puntos fuertes que sobre los estilos de vida de los trabajadores de la empresa.

Por otro lado, el segundo objetivo que busca identificar los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa, conforme a las dimensiones establecidas en el instrumento Fantástico. Para ello, se analiza detalladamente cada dimensión, lo que permite obtener una visión integral y precisa del comportamiento de los trabajadores en relación con sus estilos de vida saludable.



Tabla 5
Resultados con la misma opción de respuesta

<i>Dimensión Familia & Amigos</i>			
<i>Opción de respuesta</i>	<i>Pregunta 1: tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.</i>	<i>Pregunta 2: Yo doy y recibo cariño</i>	
<i>Casi siempre</i>	5	7	
<i>A veces</i>	2	0	
<i>Casi nunca</i>	0	0	
<i>Interpretación</i>	Se evidencia que el 71% de los trabajadores manifiesta que casi siempre tienen con quién hablar sobre las cosas importantes; por otro lado, el 29% indica que a veces tiene con quién hablar sobre esos temas. Se puede evidenciar claramente que el 100% de los trabajadores consultados indica que casi siempre dan y reciben cariño.		
<i>Dimensión Actividad Física</i>			
<i>Opción de respuesta</i>	<i>Pregunta 1: Yo realizo actividad física (caminar, subir escalas, trabajo de casa, hacer el jardín)</i>		
<i>Casi siempre</i>	7		
<i>A veces</i>	0		
<i>Casi nunca</i>	0		
<i>Interpretación</i>	Se logra evidenciar que el 100% de los participantes afirmó realizar actividad física con una frecuencia de "Casi siempre. Esto indica que la totalidad de los trabajadores incluidos en el estudio reporta hábitos activos en su vida cotidiana, lo que evidencia una cultura favorable hacia la movilidad y el ejercicio regular dentro de la organización.		
<i>Dimensión Nutrición</i>			
<i>Opción de respuesta</i>	<i>Pregunta 1: Mi alimentación es balanceada</i>		
<i>Casi siempre</i>	7		
<i>A veces</i>	0		
<i>Casi nunca</i>	0		
<i>Interpretación</i>	El 43% de los participantes reportaron que "Casi siempre" su alimentación es balanceada. El otro 43% respondió "A veces", mostrando presencia de prácticas nutricionales saludables, aunque no son totalmente constantes. Finalmente, el 14% restante marcó la opción "Casi nunca", evidenciando dificultades en mantener una dieta equilibrada.		
<i>Dimensión Sueño Estrés</i>			
<i>Opción de respuesta</i>	<i>Pregunta 1: Duermo bien y me siento descansado</i>	<i>Pregunta 2: Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida</i>	<i>Pregunta 3: Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre</i>
<i>Casi siempre</i>	3	1	4

<i>A veces</i>	2	5	1
<i>Casi nunca</i>	2	1	2
Interpretación	Se evidencia que el 43% de los trabajadores reporta dormir bien y se sienten descansados casi siempre, por el otro lado el 28% manifiesta que solo a veces pueden dormir y descansar bien, mientras que el 29% casi nunca duerme ni descansa bien.	Se evidencia que el 72% de los trabajadores siente que puede manejar el estrés o la tensión en su vida solamente a veces, mientras que el 14% manifiesta sentirse capaz de hacerlo casi siempre y otro 14% casi nunca logra manejar el estrés.	Se puede evidenciar que el 57% de los trabajadores se relaja y disfruta de su tiempo libre casi siempre, mientras que el 14% logra hacerlo solo a veces y el 29% casi nunca lo consigue.
Dimensión Introspección			
Opción de respuesta	Pregunta 1: Yo soy pensador positivo u optimista		
<i>Casi siempre</i>	3		
<i>A veces</i>	3		
<i>Casi nunca</i>	1		
Interpretación	Se puede evidenciar que el 43% de los trabajadores manifiesta ser un pensador positivo u optimista casi siempre, por otro lado, el otro 43% lo es solo a veces, mientras que el 14% casi nunca adopta esta actitud.		
Dimensión Conducción Trabajo			
Opción de respuesta	Pregunta 1: Uso siempre el cinturón de seguridad	Pregunta 2: Yo me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades	
<i>Casi siempre</i>	5	4	
<i>A veces</i>	2	3	
<i>Casi nunca</i>	0	0	
Interpretación	Se evidencia que el 71% de los trabajadores usa siempre el cinturón de seguridad, mientras que el 29% lo hace solo a veces y ninguno reporta no utilizarlo nunca.	Se puede evidenciar que el 57% de los trabajadores se siente satisfecho con sus actividades laborales casi siempre, mientras que el 43% dice sentirse así solo a veces y ninguno manifiesta insatisfacción permanente.	

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos.



Tabla 6
Resultados con la misma opción de respuesta

<i>Dimensión Alcohol</i>		
<i>Opción de Respuestas</i>	<i>Pregunta 2: Bebo mas de cuatro tragos en una misma ocasión</i>	
<i>Nunca</i>	1	
<i>Ocasionalmente</i>	5	
<i>A menudo</i>	1	
<i>Interpretación</i>	Del resultado anterior se evidencia que el 72% de los trabajadores consume alcohol únicamente de forma ocasional, mientras que un14% lo hace a menudo y el otro 14% nunca bebe.	
<i>Dimensión Otras Drogas</i>		
<i>Opción de Respuestas</i>	<i>Pregunta 1: Uso drogas como marihuana o cocaína</i>	<i>Pregunta 2: Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta medica</i>
<i>Nunca</i>	6	4
<i>Ocasionalmente</i>	1	3
<i>A menudo</i>	0	0
<i>Interpretación</i>	Del resultado anterior se puede evidenciar que el 86% de los trabajadores nunca consumen drogas como marihuana o cocaína, mientras que el 14% lo ha hecho ocasionalmente y ninguno consume de manera frecuente este tipo se sustancias.	El 57% de los encuestados indica que nunca usa excesivamente los remedios indicados o los que puede comprar sin receta médica, mientras que el 43% lo hace ocasionalmente y ninguno reporta un uso frecuente

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenido

Tabla 7
Resultados con la misma opción de respuesta

<i>Dimensión Tipo de Personalidad</i>		
<i>Opción de Respuestas</i>	<i>Pregunta 1: Parece que ando acelerado</i>	<i>Pregunta 2: Me siento enojado o agresivo</i>
<i>Casi nunca</i>	2	3
<i>Algunas veces</i>	4	3
<i>A menudo</i>	1	1
<i>Interpretación</i>	De acuerdo a lo evidenciado el 57% de los trabajadores siente que “parece que anda acelerado” solo algunas veces, mientras que el 29% casi nunca lo percibe, por otro lado, el 14% siente que anda acelerado a menudo.	Según lo evidenciado el 43% de los trabajadores casi nunca se siente enojado o agresivo, el otro 43% lo experimenta solo algunas veces y por último el 14% lo siente a menudo.
<i>Dimensión Introspección</i>		
<i>Opción de Respuestas</i>	<i>Pregunta 2: Yo me siento tenso o apretado</i>	<i>Pregunta 3: Yo me siento deprimido o triste</i>
<i>Casi nunca</i>	1	0
<i>Algunas veces</i>	3	4
<i>A menudo</i>	3	3
<i>Interpretación</i>	Se puede evidenciar que el 43% de los trabajadores señala sentirse tenso o apretado solo algunas veces, por otro lado, el otro 43% manifiesta que casi nunca experimenta esta sensación, el 14% restante de los trabajadores se siente a menudo tensos o apretados.	Se demuestra que el 57% de los trabajadores manifiesta sentirse deprimido o triste solo algunas veces, mientras que el 43% casi nunca experimenta este sentimiento y ninguno lo presenta a menudo.

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos

Tabla 8
Resultados con opción de respuestas únicas

<i>Dimensión Actividad Física</i>	
<i>Opción de Respuestas</i>	<i>Pregunta 2: Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido)</i>
<i>4 o más veces por semana</i>	3
<i>1 a 3 veces por semana</i>	1
<i>Menos de 1 vez por semana</i>	3
<i>Interpretación</i>	Se logra evidenciar que 43% de los trabajadores hacen ejercicio de forma activa por lo menos unos veinte (20) minutos entre cuatro (4) o más veces por semana, mientras que otro 43% de los trabajadores aceptan que menos de una (1) vez por semana realizan actividad física, por otra parte, solo el 14% de los trabajadores afirman que de una (1) a tres (3) veces por semana realizan actividad física.
<i>Dimensión Nutrición</i>	
<i>Opción de Respuestas</i>	<i>Pregunta 2: A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa</i>
<i>Ninguna de estas</i>	1
<i>Alguna de estas</i>	6
<i>Todas estas</i>	0
<i>Interpretación</i>	Lo anterior indica que el 86% de los trabajadores admite consumir con frecuencia alguna de los siguientes alimentos: productos con mucho azúcar, sal en exceso, comida chatarra o con alto contenido de grasa. En contraste, el 14% manifiesta que no ingiere habitualmente ninguno de estos tipos de alimentos.
<i>Dimensión Nutrición</i>	
<i>Opción de Respuestas</i>	<i>Pregunta 3: Estoy pasado a mi peso ideal en _Kg</i>
<i>Normal 0 hasta 4 Kg de mas</i>	4
<i>5 y 8 Kg de mas</i>	1
<i>Mas de 8 Kg</i>	2
<i>Interpretación</i>	Se evidencia que el 57% de los trabajadores presenta un peso normal o hasta 4 kg de sobrepeso, mientras que el 14% tiene un exceso de peso entre 5 y 8 kg, y el 29% supera los 8 kg de sobrepeso
<i>Dimensión Tabaco</i>	
<i>Opción de Respuestas</i>	<i>Pregunta 1: Yo fumo cigarrillos</i>
<i>No, en los últimos 5 años</i>	5
<i>No, en el último año</i>	1

<i>He fumado en este año</i>	1
<i>Interpretación</i>	El resultado anterior evidencia que el 72% de los trabajadores no ha fumado en los últimos 5 años, mientras que el 14% no fumó en el último año, pero sí en periodos anteriores, y otro 14% ha fumado durante el presente año.
Dimensión Tabaco	
<i>Opción de Respuestas</i>	Pregunta 2: Generalmente fumo _ cigarrillos por día
<i>Ninguno</i>	6
<i>0 a 10</i>	1
<i>Mas de 10</i>	0
<i>Interpretación</i>	Se puede evidenciar que el 86% de los trabajadores no ha consumido tabaco en el período evaluado, mientras que el 14% reporta haber fumado entre 0 y 10 unidades, y ninguno supera las 10 unidades.
Dimensión Alcohol	
<i>Opción de Respuestas</i>	Pregunta 1: Mi numero promedio de tragos por semana es de
<i>0 a 7 tragos</i>	6
<i>8 a 12 tragos</i>	0
<i>Mas de 12 tragos</i>	1
<i>Interpretación</i>	Lo anterior refleja que el 86% de los trabajadores consume entre 0 y 7 tragos de alcohol por semana, mientras que el 14% supera los 12 tragos, y ninguno se encuentra en el rango de 8 a 12 tragos.
Dimensión Alcohol	
<i>Opción de Respuestas</i>	Pregunta 3: Manejo el auto después de beber alcohol
<i>Nunca</i>	4
<i>Solo rara vez</i>	2
<i>A menudo</i>	1
<i>Interpretación</i>	Se evidencia que el 57% de los trabajadores nunca consume alcohol, por otro lado, el 29% lo hace solo rara vez y el 14% lo consume a menudo.
Dimensión Otras Drogas	
<i>Opción de Respuestas</i>	Pregunta 3: Bebo café, te o bebidas cola que contienen cafeína
<i>Menos de 3 por día</i>	6
<i>3 a 5 por día</i>	1
<i>Mas de 6 por día</i>	0
<i>Interpretación</i>	De acuerdo con lo anterior se puede evidenciar que el 86% de los trabajadores consume menos de tres tazas diarias de café, té o bebidas cola con cafeína, mientras que el 14% ingiere entre 3 y 6 tazas, y ninguno supera las seis por día.

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenido.

En cuanto a los estilos de vida saludable de los trabajadores de la empresa, se evidencia que dentro la dimensión “Familia y Amigos” hay una alta sensación de apoyo y una fuerte red de ayuda, sobre todo dentro del ámbito de familia y con amigos. Además, se encuentra un ambiente social donde hay un cambio constante y lleno de cariño que hace más fuerte el sentido de pertenencia, el apoyo emocional y las relaciones importantes entre las personas. Entonces, esto mostro conexiones fuertes y buenas en el contorno social ayudando al bienestar integral de los empleados.

Por otro lado, en la dimensión de “actividad física” se observa una división clara del grupo mientras que la mitad presenta una frecuencia alta o muy baja de actividad física semanal, solo una minoría mantiene una frecuencia intermedia. Así, aunque existe un grupo activo dentro de la organización, hay un porcentaje igual que realiza poca actividad física semanalmente. Por tanto, esto evidencia la presencia de diferentes estilos de vida, lo que resalta la necesidad de fortalecer estrategias internas orientadas a la promoción de hábitos saludables y el aumento de la actividad física entre los trabajadores.

De igual manera, en la dimensión “nutrición”, los resultados muestran que la mitad de los trabajadores cuida de su alimentación y la otra mitad lo hace solo ocasionalmente, mientras que una minoría presenta hábitos poco saludables. Además, se ve una tendencia a consumir a menudo comidas altas en azúcar, sal, grasa, o muy procesadas. Al final, aunque la mayoría tiene un peso bueno o un poco sobre el peso ideal, hay un pequeño grupo con un peso sobre el indicado, lo que muestra lo importante que es animar acciones para mejorar los hábitos buenos en el trabajo.

Asimismo, en la dimensión "tabaco", se muestra una gran preferencia por el no consumo de tabaco entre los trabajadores, lo que resulta positivo para el bienestar laboral.

Igualmente, en la dimensión “alcohol”, se observa que la mayoría de los trabajadores mantiene un consumo bajo o moderado, reflejando una actitud responsable en el entorno laboral. Sin embargo, existe una pequeña proporción con consumo elevado y otra que se abstiene totalmente, lo que evidencia diversidad en los hábitos y la necesidad de promover el consumo responsable para prevenir riesgos asociados.

Por igual, en la dimensión "sueño-estrés" se hallan problemas para poder conciliar el sueño, lo que refleja la importancia de cuidar los hábitos del mismo y los factores de estrés que afectan al bienestar de los trabajadores. Si bien algunos trabajadores controlan la tensión, el resto de los trabajadores no tiene control constante del estrés. Por consiguiente, se halla la oportunidad de implementar talleres que ayuden a controlar la tensión además de animar a realizar actividades que mejoren sus espacios de descanso y recreación.

Posteriormente, en la dimensión “tipo de personalidad”, se observa que la mayoría de los participantes experimenta sensaciones de aceleración o agitación solo de manera ocasional, siendo poco frecuente en los extremos. Esto indica que la percepción de vivir acelerado es más bien intermitente y puede estar asociada a factores contextuales como el estrés laboral o situaciones personales. Asimismo, la mayoría rara vez o solo ocasionalmente se siente enojada o agresiva, lo que favorece un ambiente laboral estable y relaciones armoniosas. Sin embargo, se recomienda monitorear a quienes presentan mayor frecuencia de estos estados, con el fin de identificar posibles factores de riesgo y prevenir situaciones conflictivas o de estrés.

En continuidad en la dimensión "introspección", refleja que muchos trabajadores sienten estrés solo algunas veces o casi nunca, mientras que unos pocos lo viven más a menudo. Esto muestra que no hay mucha tensión en total; sin embargo, es importante reforzar las acciones de autocuidado y el manejo del estrés para ayudar al bienestar emocional del

grupo de trabajo. También, muchos tienen momentos de tristeza ocasionalmente como también existe un mínimo del grupo que casi nunca la padece, lo que muestra una baja ocurrencia de este sentimiento. Sin embargo, sigue siendo importante apoyar el bienestar mental en el espacio de trabajo.

Finalmente, en dimensión "otras drogas", una pequeña cantidad de trabajadores hace uso de estas sustancias. Sin embargo, se sugiere seguir poniendo en marcha formas de prevenir que las personas empiecen a usar o vuelvan a usar este tipo de sustancias. Por otro lado, la mayoría de los empleados usa medicinas cuidadosamente; pero un grupo pequeño a veces toma más de lo que deben, lo que deja claro que hay que educar sobre posibles peligros al tener auto tratamiento. Por último, se nota una inclinación hacia tomar bebidas con cafeína en cantidades moderadas, aspecto positivo para la salud cardiovascular y general, aunque es aconsejable seguir vigilando estas costumbres para evitar el abuso.

Por último, el tercer objetivo consiste en proponer recomendaciones a la empresa, basadas en los resultados obtenidos, con el fin de fomentar estilos de vida saludables que contribuyan al bienestar de sus trabajadores.

Tabla 9
Recomendaciones

Dimensión	Actividad Recomendada	Plazo de Intervención	Prioridad	Observación/Justificación
Familia y Amigos	Implementar talleres de comunicación y apoyo familiar; promover eventos de integración social.	Corto plazo (1-2 meses)	Prioritario	Es importante fortalecer el ambiente social para mejorar el bienestar general de los trabajadores.
Actividad Física	Organizar pausas activas diarias, retos deportivos internos y acceso a recursos para ejercitarse.	Corto plazo (1-2 meses)	Prioritario	La promoción de la actividad física previene enfermedades y mejora la actitud y la productividad laboral.
Nutrición	Desarrollar campañas educativas sobre alimentación saludable y mejorar la oferta de alimentos en la empresa.	Medio plazo (3-6 meses)	Prioritario	Adoptar hábitos alimentarios sanos requiere un proceso educativo y ajustes logísticos en la empresa.

Tabaco	Mantener programas preventivos y educativos sobre el no consumo de tabaco.	Continuo / Seguimiento	Preventivo	La prevención seguida ayuda a sostener bajos los indicadores de consumo.
Alcohol	Promover el consumo responsable mediante charlas y materiales informativos.	Corto plazo (1-2 meses)	Preventivo	La intervención pronta ayuda a sensibilizar y evitar el consumo excesivo.
Sueño-Estrés	Implementar talleres de manejo del estrés; campañas sobre higiene del sueño y espacios de descanso.	Corto plazo (1-2 meses)	Prioritario	El buen estado de ánimo impacta directamente en la productividad y la salud en el campo laboral.
Personalidad	Capacitación en inteligencia emocional y resolución de conflictos dentro de la empresa.	Medio plazo (3-6 meses)	Preventivo	Desarrollar habilidades en lo social y emocional requiere tiempo y constancia.
Introspección	Fomentar espacios de escucha y acompañamiento emocional; talleres de autocuidado.	Corto plazo (1-2 meses)	Preventivo	La rápida aplicación de estos espacios fomenta el cuidado individual y un mejor entorno laboral.
Otras drogas	Continuar acciones preventivas y educativas sobre sustancias psicoactivas y automedicación.	Continuo / Seguimiento	Preventivo	Estar atentos a estas acciones y fomentar actividades educativas reduce riesgos de consumo.
Otras drogas	Ofrecer información sobre consumo responsable de cafeína y uso adecuado de medicamentos.	Medio plazo (3-6 meses)	Seguimiento	No genera urgencia, pero es importante mantener información actualizada y de fácil acceso para los trabajadores.

Fuente: Elaboración Propia a Partir de los resultados obtenidos.

8 CONCLUSIONES

El presente estudio permitió identificar los estilos de vida saludable predominantes entre los trabajadores del CDA Diagnosticar Asociados SAS, en Villavicencio, Meta, durante el segundo semestre del año 2025. Los resultados evidencian que, en general, existe una buena percepción de apoyo social y emocional en la dimensión “Familia y Amigos”, lo que contribuye significativamente al bienestar integral del grupo laboral.

No obstante, hay s diferencias grandes en la dimensión actividad física y nutrición, la mezcla de rutinas vistas hace notar lo necesario que es implementar planes dentro de la empresa que animen a crear buenos hábitos saludables entre los trabajadores.

En lo que corresponde a las dimensiones tabaco, alcohol y otras drogas, se pudo evidenciar una tendencia favorable al consumo responsablemente, lo cual es un aspecto bueno para la salud de todos los trabajadores. Por otro lado, en lo que se refiere a la dimensión sueño-estrés que se relacionan con los estados de humor se encuentran a tiempo para aplicar acciones para mejorar el descanso y lidiar mejor con el estrés.

En la dimensión tipo de personalidad e introspección, se demostró que la mayoría de los trabajadores siente que andan acelerados y ocasionalmente con niveles de tristeza lo cual es considerables en el entorno laboral.

Respecto a las limitaciones de esta investigación, se reportó que un trabajador no participó en la actividad y otro se retiró de la empresa antes de aplicar la herramienta; esto pudo limitar la representación total de la muestra y afectar la generalización de los resultados

Los resultados que se obtuvieron en este trabajo pueden servir para crear y poner en marcha programas que promuevan estilos de vida saludables dentro de la empresa. Además, también pueden ser útiles para ayudar a diseñar políticas que realmente busquen el bienestar integral de quienes allí trabajan. Adicionalmente, este estudio puede ser útil como punto de partida para quienes quieran investigar más a fondo sobre los estilos de vida saludables en los CDA.

Finalmente, se sugiere a futuras investigaciones contemplen muestras más amplias y variables adicionales relacionadas con el contexto sociolaboral, a fin de obtener una perspectiva más completa sobre los estilos de vida y su impacto en el bienestar y desempeño de los trabajadores.



9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amarista (2025). La personalidad según Alberto Mateo Alonso. *Gaceta Médica de Caracas*, 113(1), 12–18. .
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0367-47622005000100002
- Angarita & Ardila (2021). Evaluación de los determinantes de calidad de vida de trabajadores del sector automotriz y financiero en Cúcuta. *Unilibre.edu.co*.
<https://hdl.handle.net/10901/21923>
- Angarita, & Izquierdo (2022). Relación de los malos hábitos de vida el rendimiento laboral de los trabajadores de Julián Restaurant durante el año 2021-2022 [Doctoral disertación, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO].
<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/33a6d627-4846-498c-a5db-38b7252c143e/content>
- Babativa (2017). Investigación cuantitativa. AREANDINA
<https://core.ac.uk/download/pdf/326424046.pdf>
- Ballinas (2021). La importancia de un estilo de vida saludable. *Essalud.gov.pe*.
<https://hdl.handle.net/20.500.12959/3942>
- Bastidas, Ibarra, Lasso, Jaramillo & Muñoz (2022). Estrategias De Promoción En Hábitos De Vida Saludable Para El Bienestar Laboral En Conductores De Buses Urbanos [Gerencia De La Seguridad Y Salud En El Trabajo]
<https://repository.ces.edu.co/server/api/core/bitstreams/2b3c7b87-25cb-477f-b2a8-8478d776ccda/content>
- Clínica Galatea. (2019). 12 consejos de la OMS para cuidarse. [https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/oms-salud-consejos/#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20\(OOMS\),los%20beb%C3%A9s%20es%20lo%20mejor%20para%20ellos](https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/oms-salud-consejos/#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20(OOMS),los%20beb%C3%A9s%20es%20lo%20mejor%20para%20ellos)
- Congreso de Colombia. (2012). Le de 2012. Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional. https://cancilleria.gov.co/normograma/compilacion/docs/ley_1562_2012.htm
- Departamento Nacional de Planeación. (2022). Conoce qué es el Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo. [https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/DNP/Conoce%20que%20es%20el%20Comit%C3%A9%20Paritario%20de%20Seguridad%20y%20Salud%20en%20el%20Trabajo%20%20\(2\).pdf](https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/DNP/Conoce%20que%20es%20el%20Comit%C3%A9%20Paritario%20de%20Seguridad%20y%20Salud%20en%20el%20Trabajo%20%20(2).pdf)
- Diccionario de cáncer del NCI. (2025). *Cancer.gov*.
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/cigarrillo>
-

- García (2021). Introspección para conocer nuestras emociones. Top Doctors.
<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/introspeccion-la-importancia-de-auto-observarse-y-conocer-nuestras-emociones/>
- García, Garza, & Cabello. (2022). Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *PROSPECTIVA Revista de Trabajo Social E Intervención Social*, 249–270.
<https://doi.org/10.25100/prts.v0i34.11671>
- Gobierno de Colombia. Función Pública. Ley 1438 de 2011 - Gestor Normativo(2024).
Funcionpublica.gov.co.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=41355#:~:text=Ley%201438%20de%202011%2C%20%22Por%20medio,otros%20recursos%20que%20destinen%20las%20entidades%20territoriales.>
- Gobierno de Colombia. Ley 1355 de octubre 14 de 2009 (2024). Portal MEN - Presentación.
<https://www.mineducacion.gov.co/portal/normativa/Leyes/381525:Ley-1355-de-octubre-14-de-2009#:~:text=Ley%201355%20de%20octubre%2014%20de%202009;%20por%20medio%20de,su%20control%2C%20atenci%C3%B3n%20y%20prevenci%C3%B3n.>
- Gobierno de Colombia. Resolución No. 2013 de 1986 | Agencia Presidencial de Cooperación Internacional. (1986, June 6). Apccolombia.gov.co.
<https://www.apccolombia.gov.co/normativa/resolucion-no-2013-de-1986>
- Hernández., Varona & Hernández. (2020). Prevalencia de factores asociados a la enfermedad cardiovascular y su relación con el ausentismo laboral de los trabajadores de una entidad oficial. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(2), 109–116.
<https://doi.org/10.1016/j.recar.2018.11.004>
- Hernández & Mendoza. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Universidad de Celaya. 2. Libro Metodología INV.PDF [2. Libro Metodología INV.PDF](#)
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], (2013). La Familia: El Entorno Protector De Nuestros Niños, Niñas Y Adolescentes Colombianos.
<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/publicacion-47-a.pdf>
- Instituto de Investigación del sueño. (2018). Qué es el sueño y sus beneficios
<https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>
- Instituto Europeo de Psicología Positiva [IEPP] (2020). Introspección, busca dentro de ti.
<https://www.iepp.es/introspeccion/>
- León, Acosta, Infante, Gómez & Ramos (2023). Diseño de un plan de hábitos de vida saludable para los conductores vinculados a la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, sobre los riesgos asociados a la Seguridad y Salud en el

Trabajo – SST. [Programa de Administración de Empresas].
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/58456/mjgomezca.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lizcano (2025). Factores que Influyen en la Elección de Estilos de Vida Saludable en Conductores Veolia. [Terapia Ocupacional]. Universidad de Santander UDES
<https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/b1465a53-9019-4214-bcb4-fe40f5ead1d7/content>

Manchego & Silgado (2022.). Revisión Documental Sobre Los Factores Que Influyen En El Aumento De Peso En Trabajadores Del Sector Transporte Terrestre En Colombia. [Profesional En Gestión De La Seguridad Y Salud Laboral]. Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano.
<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6831/1.%20ARTICULO%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Manual de Referencia para Conductores de Vehículos en General y Motocicletas (2016). Ministerio de Transporte.
[file:///C:/Users/User/Downloads/11%20Manual%20Licencia%20diagramacion%20sep%208-16%20\(1\)%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/11%20Manual%20Licencia%20diagramacion%20sep%208-16%20(1)%20(2).pdf)

Maza, Caneda. & Vivas (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Ministerio del Deporte de Colombia. (2018). Política Pública Nacional del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre 2018-2028. Resolución 1723 de 2018. <https://www.mindeporte.gov.co/transparencia/2-normativa/2-1-normatividad/politica-publica/abc-politica-publica-del-deporte-2018-2028>

Ministerio del Trabajo de Colombia. (2019). Resolución 0312 de 2019. Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) para empleadores y contratantes. <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>

Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. Portal Plan Nacional sobre Drogas - Tabaco. (2025). Sanidad.gob.es.
<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/home.htm>

Ministerio De Transporte (2022). Guía: La Importancia De Una Adecuada Revisión Técnico-Mecánica y de Emisiones Contaminantes.
https://www.supertransporte.gov.co/documentos/2022/Noviembre/Comunicaciones_16/GuiaRevisionSegura.pdf

Murillo & Ordoñez (2018). Diseño de estrategias para promover hábitos en la salud de los conductores de la empresa TEPSA relacionados con su labor.
<https://repositorio.ucm.edu.co/server/api/core/bitstreams/9409527e-c18d-44d4-b919-f4c1db2d623c/content>

- Organización Internacional de Normalización. (2018). ISO 45001:2018. Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo — Requisitos con orientación para su uso. <https://www.iso.org/es/contents/data/standard/06/37/63787.html>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS] & OMS (2025). Nutrición. <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024). Alcohol. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- OMS (2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- PAHO (2025) Uso de sustancias. Paho.org. <https://www.paho.org/es/temas/uso-sustancias>
- Plan de Trabajo Anual de SST (2025). https://www.apccolombia.gov.co/sites/default/files/2025-01/Plan%20Anual%20de%20Trabajo%20de%20Seguridad%20y%20Salud%20en%20e1%20Trabajo%20-%202025-F%20vf_0.pdf
- Plan Nacional De Seguridad Y Salud En El Trabajo 2022 – 2031. <https://www.cerlatam.com/wp-content/uploads/2022/05/Documento-del-PNSST-2022-2031-Version-13052022-1.pdf>
- Política Pública Nacional del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (2018-2028). *Ministerio del Deporte*. Mindeporte.gov.co. <https://www.mindeporte.gov.co/transparencia/2-normativa/2-1-normatividad/politica-publica>
- Portal Plan Nacional sobre Drogas (2025). Tabaco.Sanidad.gob.es. <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/home.htm>
- Porto& Gardey (2021). Amigo - Qué es, definición y concepto. <https://definicion.de/amigo/>
- Ramos (2020). Los Alcances de una Investigación. <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-LosAlcancesDeUnaInvestigacion-7746475.pdf>
- Presidencia de la República de Colombia. Decreto 1072 de 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Diario Oficial No. 49.523. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=72173
- Presidencia de la República de Colombia. Decreto 120 de 2010 - Gestor Normativo. (2015, diciembre). Funcionpublica.gov.co. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=38680#:~:text=Obligaci%C3%B3n%20de%20toda%20persona%20de,que%20dicten%20las%20autoridades%20competentes.>
- Rey & Guarnizo (2022). Prevención y promoción de hábitos saludables para los conductores de la empresa Transmaguaré S.A.S.

<https://repositorio.ecci.edu.co/server/api/core/bitstreams/2fcb6488-39ca-4a85-9a66-c36dd6923a2a/content>

Ramírez & Agredo (2012). Fiabilidad y Validez del Instrumento “Fantástico” para medir Estilos de Vida en Adultos Colombianos. *Revista de Salud Pública*. pág. 223-237
<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>

Rosales (2020). Gestión de la seguridad y salud en el trabajo, factor clave para la calidad de vida laboral. revisión documental 2010–2020.
<https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/90113cbb-5a07-43d6-86a4-66fe6af237d3/content>

Santibáñez (2024). Presencia De Síndrome Metabólico Dentro De Una Fábrica Automotriz De Silao De La Victoria Guanajuato. [Licenciatura En Enfermería Y Obstetricia] Universidad Nacional Autónoma De México [UNAM]
<https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/e845c84a-d53c-4c3a-9221-6cac182425f3/content>

Santillán, Lema, & Campoverde (2025). La alimentación y el ámbito Vida Saludable de los estudiantes de la figura profesional técnica Electromecánica Automotriz. *MQRinvestigar*, 9(1), e167–e167.
<https://doi.org/10.56048/mqr20225.9.1.2025.e167>

Tintaya (2019). Psicología y Personalidad. *Revista de Investigacion Psicológica*, (21), 115-134. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100009&lng=es&tlng=es

Toala (2022). Estilos de vida y obesidad en los choferes de la Cooperativa Villa de Oro.
<https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/3909/1/Tesis%20Toala%20Bonilla%20Ricardo%20Antonio.pdf>

UNICEF (2024). ¿Qué es el estrés? Unicef.org. <https://www.unicef.org/parenting/es/salud-mental/que-es-estres>

Varcasal (s. f). Los Conductores Principios Fundamentales Del Tráfico.
https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/.galleries/downloads/conoce_la_dgt/que-hacemos/educacion-vial/adultos/no-formal/conductores.pdf

Información General

Tabla 10

Información General de la Investigación

Línea de investigación	Calidad de vida y salud
Departamento	Meta
Municipio	Villavicencio
Cantidad de Personas Impactadas	7
Nombre de la empresa o institución Impactada (Sí Aplica)	CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS S.A.S

Nota: La información registrada corresponde a los datos de población y empresa con la cual se realiza la investigación.

Anexo a. Autorización del Instrumento



Solicitud de permiso para uso educativo del cuestionario FANTASTICO

1 mensaje

Robinson Ramírez-Velez <robin640@hotmail.com>

mar, 2 de sept de 2025 a la hora 2:00 a.m.

Para: andreaquayabo357@gmail.com <andreaquayabo357@gmail.com>, dzamora@poligran.edu.co <dzamora@poligran.edu.co>

Buenos días,

Apreciamos mucho el interés que ha despertado nuestro trabajo en su Universidad. Adjunto encontrará la escala adaptada que utilizamos en Colombia, para que pueda ser aplicada por su grupo.

En caso de utilizar nuestra escala validada en Colombia, le agradecería referenciar el artículo de validación que también adjunto a esta comunicación. Asimismo, le comparto dos trabajos adicionales en los que aplicamos el cuestionario FANTÁSTICO en población colombiana, por si resultan de utilidad para su proyecto o para los fines que considere pertinentes.

Reciba un cordial saludo desde España,

Dr. Robinson Ramírez-Vélez, PhD
Profesor Titular de Universidad / Senior Lecturer
Facultad de Ciencias de la Salud - Osasun Zientzien Fakultatea
Avda. Barañain, s/n./Barañaingo Etorbidea z/g
Universidad Pública de Navarra | Nafarroako Unibertsitate Publikoa
E-mail: robinson.ramirez@unavarra.es
SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57202674527>
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3075-6960>
PROFESIONAL WEB: <https://www.unavarra.es/pdi?uid=811931>
<https://www.navarrabiomed.es/es/directorio/ramirez-velez>

"Este mensaje se dirige exclusivamente a su destinatario y puede contener información privilegiada o confidencial. Si no es Ud. el destinatario indicado, queda notificado de que la utilización, divulgación o copia sin autorización está prohibida en virtud de la legislación vigente. Si ha recibido este mensaje por error, se ruega lo comunique inmediatamente por esta misma vía y proceda a su destrucción".

"This message is intended exclusively for its addressee and may contain information that is CONFIDENTIAL and protected by professional privilege. If you are not the intended recipient you are hereby notified that any dissemination, copy or disclosure of this communication is strictly prohibited by law. If this message has been received in error, please immediately notify us via e-mail and delete it".

3 archivos adjuntos

-  **A cross-sectional study of Colombian University students' self-perceived lifestyle (1) (1).pdf**
1 MB
-  **Medición del Estilo de Vida. COLOMBIA FANTASTICO (2) (1).pdf**
479 KB
-  **Una menor autopercepción del estilo de vida se relaciona_JONNPR (1) (1).pdf**
258 KB

Anexo b. Instrumento Fantástico

TEST DE EVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA. FANTASTICO			Puntaje
XI. En esta sección Usted deberá contestar basado en los últimos 7 días			
F Familia y Amigos	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	Yo doy y recibo cariño	
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	
A Actividad Física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escalas, trabajo de la casa, hacer el jardín)	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido)	
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	4 o más veces por semana 2 1 a 3 veces por semana 1 Menos de 1 vez por semana 0	
N Nutrición	Mi alimentación es balanceada	A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa	
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Ninguna de estas 2 Alguna de estas 1 Todas estas 0	
		Estoy pasado a mi peso ideal en __ Kg. Normal o hasta 4 kg de más 2 5 a 8 kg de más 1 Más de 8 kg 0	
T Tabaco	Yo fumo cigarrillos	Generalmente fumo __ cigarrillos por día	
	No, en los últimos 5 años 2 No, en el último año 1 He fumado en este año 0	Ninguno 2 0 a 10 1 Más de 10 0	
A Alcohol	Mi número promedio de tragos por semana es de __.	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	
	0 a 7 tragos 2 8 a 12 tragos 1 Más de 12 tragos 0	Nunca 2 Ocasionalmente 1 A menudo 0	
		Manejo el auto después de beber alcohol. Nunca 2 Solo rara vez 1 A menudo 0	
S Sueño Estrés	Duerdo bien y me siento descansado	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	
		Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	
T Tipo de personalidad	Parece que ando acelerado	Me siento enojado o agresivo	
	Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0	Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0	
I Introspección	Yo soy un pensador positivo u optimista	Yo me siento tenso o apretado	
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0	
		Yo me siento deprimido o triste Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0	
C Conducción Trabajo	Uso siempre el cinturón de seguridad	Yo me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades	
	Siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	
O Otras drogas	Uso drogas como marihuana o cocaína	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta médica.	
	Nunca 2 Ocasionalmente 1 A menudo 0	Nunca 2 Ocasionalmente 1 A menudo 0	
		Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína Menos de 3 por día 2 3 a 6 por día 1 Más de 6 por día 0	

*Multiplicar el resultado por 2

Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Ramírez-Vélez R, et al. Rev. Salud Pública. 2012;14 (2): 226-237.

Anexo c: Consentimiento Informado

Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante el presente estudio es un ejercicio de investigación que tiene como objetivo: *“Analizar los estilos de vida saludables de los trabajadores de la empresa CDA DIAGNOSTICAR ASOCIADOS S.A.S, ubicada en la ciudad de Villavicencio, Meta, durante el segundo semestre del año 2025, con el fin de establecer recomendaciones”*. Es por esta razón, que se requiere de su participación para la aplicación del siguiente instrumento: El cuestionario FANTASTICO, creado en la Universidad McMaster de Canadá, el cual mide estilos de vida mediante 25 ítems cerrados que exploran diez (10) categorías: Familia-Amigos, Actividad Física, Nutrición, Tabaco, Alcohol, Sueño-Estrés, Tipo de personalidad, Introspección, conducción Trabajo y Otras Drogas .

El investigador a cargo del desarrollo de esta investigación es Sirly Andrea Guayabo Niño, Estudiante del Programa Profesional en Gestión de la Seguridad y Salud Laboral del Politécnico Gran Colombiano.

Fecha: _____

Yo: _____, con documento de identidad C.C: _____ Otro, cual _____ No. _____, de _____ certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio académico, actué consecuente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que se respetara la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información suministrada por mí, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Adicionalmente se me informa que:

1. No recibiré beneficios personales de ninguna índole por mi participación en este proceso investigativo, sino que los beneficios tendrán un impacto social general en la generación de nuevos conocimientos que pueden ser útiles para solucionar problemas en determinados grupos sociales relacionados con la problemática investigada.
2. Toda la información suministrada y tratada será manejada de manera confidencial y por tanto no se revelarán los datos personales, ni los registros faciales como participantes del estudio.
3. Los registros se realizarán de manera física y electrónica y una vez culminada la investigación los archivos reposarán en el archivo personal de los investigadores.
4. Debido a que este proceso tiene fines académicos, los resultados no podrán ser utilizados con fines de lucro, por empresas públicas y privadas.
- 5.

Firma: