

Sistematizaciones prácticas profesionales programa de promoción y prevención de estilos
de vida saludables para la empresa MAVI PAVIMENTACIONES SAS

Natali Motta Garnica

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

agosto de 2024

Sistematizaciones prácticas profesionales programa de promoción y prevención de estilos
de vida saludables para la empresa MAVI PAVIMENTACIONES SAS

Natali Motta Garnica

Sistematización presentado como requisito para optar al título de Administración en
Seguridad y Salud en Trabajo

Asesor(a)

Lizeth Leal Forero

Profesional en Salud Ocupacional

Especialista en Gestión Ambiental y Pedagogía y Docencia

Magister en Educación

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

agosto de 2024

Dedicatoria

Dedico este proyecto de sistematización de prácticas profesionales a mi familia por ser ese apoyo incondicional durante toda mi etapa universitaria, por su amor y sacrificio que me han permitido alcanzar mis metas y cumplir mis sueños, asimismo a los docentes de la universidad UNIMINUTO del programa de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo, cuyas enseñanzas y orientación han sido cruciales para mi crecimiento profesional y personal.

Agradecimientos

En primer lugar, quiero dar gracias a Dios por ser mi guía y fortaleza en cada paso de mi vida. Agradezco a mi familia por todo su amor y sacrificio, por ser ese apoyo constante y mi mayor motivación para alcanzar mis metas y cumplir mis sueños. Gracias por creer en mí y estar siempre a mi lado.

También agradezco a los docentes que han sido parte de esta sistematización, por compartir sus conocimientos y brindar su valiosa orientación. Finalmente, agradezco a la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S., donde tuve la oportunidad de realizar mi práctica profesional y desarrollar mi proyecto de sistematización, por brindarme un entorno de aprendizaje enriquecedor

Tabla de contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Listado de Tablas.....	7
Listado de Figuras.....	8
Listado de Apéndices	11
Resumen.....	12
Abstract.....	13
Introducción	14
Antecedentes y Marco Referencial	17
Marco contextual	21
Marco teórico	24
Marco legal	26
Ejes y categorías	27
Planeación y Metodología.....	29
Formulación del problema de aprendizaje	29
Objetivo general.....	30
<i>Objetivos específicos.....</i>	30
Identificación de actores involucrados y participantes	30
Estructura del modelo de reconstrucción de la experiencia.....	32
<i>Variables, indicadores, herramientas e instrumentos</i>	33
<i>Matriz de planeación</i>	47
Modelo de divulgación de la experiencia	49
Reconstrucción de la experiencia	56

Momentos históricos de la experiencia.....	56
<i>Principales hitos o hechos relevantes</i>	67
Aprendizajes	70
Aportes significativos de la experiencia en lo humano.....	70
Aportes significativos en lo social	70
Aportes significativos en lo económico o técnico.....	70
Principales aprendizajes en el perfil profesional	71
Aprendizajes abordados desde la perspectiva de la socialización de la experiencia	71
Conclusiones y Recomendaciones	72
Bibliografía	

Listado de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Clasificación de los trabajadores de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES.	23
Tabla 2. Normativa aplicada a la sistematización.	27
Tabla 3. Participantes involucrados en la sistematización de la experiencia	32
Tabla 4. Diagrama de Gantt (2024).....	48
Tabla 5. Recursos utilizados en la sistematización	49

Listado de Figuras

	Pág.
Figura 1. Ubicación de la oficina MAVI PAVIMENTACIONES SAS	22
Figura 2. Planta de MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S	22
Figura 3. Socialización de la propuesta.	33
Figura 4. Participación de la encuesta de condiciones de salud.	34
Figura 5. ¿Cuál es tu Genero?.....	35
Figura 6. ¿Cuál es su rango de edad?.....	36
Figura 7. ¿Tiene diagnosticada alguna(s) de las siguientes enfermedades?	36
Figura 8. Ha presentado alguno de los siguientes síntomas durante los últimos 15 días	37
Figura 9. En general usted diría que su salud es.	38
Figura 10. ¿Cuál fue su última al médico?	38
Figura 11. ¿Cuál es su peso?	39
Figura 12. ¿Es fumador activo?.....	40
Figura 13. ¿Consume bebidas alcohólicas?	40
Figura 14. ¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?.....	41
Figura 15. ¿Modalidades de transporte usa para ir a su lugar de trabajo?.....	42
Figura 16. ¿Qué tipos de alimentos consume con frecuencia?	43
Figura 17. ¿Que consume durante la jornada laboral aparte del almuerzo?	43
Figura 18. ¿Con que frecuencia hace actividad física?	44
Figura 19. ¿Qué cargo ocupa en la empresa?	45
Figura 20. ¿Ejecuta movimientos repetitivos constantemente?.....	45

Figura 21. ¿Ha presentado algún accidente laboral?	46
Figura 22. ¿Bajo cuáles de las siguientes condiciones cree que esta laborando?	46
Figura 23. ¿Conoce bien los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?)	47
Figura 24. Charla-Tips de Alimentación Saludables y Ejercicio Físico	51
Figura 25. Aplicación de la Evaluación -Tips de Alimentación Saludables y Ejercicio..	51
Figura 26. Charla-Hábitos del sueño.	52
Figura 27. Charla-Prevención de salud.....	53
Figura 28. Actividad dinámica-Circuito saludable.	53
Figura 29. Evaluación de la Charla-Prevención de salud.	54
Figura 30. Charla-Seguridad Laboral y la Cartilla de Hábitos Saludables.....	55
Figura 31. Charla sobre Precaución de los terremotos en el lugar de trabajo.....	57
Figura 32. Charla sobre la importancia del medio ambiente.	57
Figura 33. Charla sobre el procedimiento seguro de fugas y derrames de productos	58
Figura 34. Pausa activa (Encontrar la frase secreta).....	59
Figura 35. Pausa Activa – Dinámica de concentración	59
Figura 36. Pausa Activa (Yo tengo un Tren) en la obra de Girardot.....	60
Figura 37. Inspección de extintores.	61
Figura 38. Inspección de riesgo eléctrico.	61
Figura 39. Inspección de los botiquines de primeros auxilios.....	62
Figura 40. Reinducciones de Seguridad y Salud en el Trabajo	63
Figura 41. Ficha Toxicológica de Pintura Fachada.....	63
Figura 42. Clasificación y etiquetado de productos químicos.....	64
Figura 43. Procedimiento de la matriz de compatibilidad.....	64

Figura 44. Matriz de compatibilidad de productos químicos utilizados en la empresa... 65

Figura 45. Flujograma del proceso de almacenamiento de los productos químico 66

Figura 46. Check-lists de elementos químicos de la empresa. 66

Figura 47. Programa de Promoción y Prevención de Estilos de Vida Saludables. 68

Figura 48. Cartilla de Hábitos Saludables. 69

Listado de Apéndices

Apéndice A. Formato de Encuesta de Condiciones de Salud

Apéndice B. Constancia de Validación de la Encuesta

Apéndice C. Programa de Promoción y Prevención de y Estilos de Vida Saludables

Apéndice D. Cartilla de Hábitos Saludables

Apéndice E. Infografías sobre tips de alimentación saludables y ejercicio físico y seguridad laboral.

Apéndice F. Informe de Evidencia del Programa

Resumen

Durante el desarrollo de la práctica profesional del programa de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo realizada en el periodo 2024-40 en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S ubicada en el municipio del Carmen de Apicalá – Tolima; se identifica una problemática relacionada con las condiciones de salud por sobrepeso en los colaboradores la cual afecta la capacidad laboral y productividad en los procesos. El propósito de la sistematización es implementar actividades para concientizar el autocuidado, la alimentación adecuada y la actividad física, a través del diseño de un programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables. La metodología aplicada en la sistematización se basa en el modelo del autor Oscar Jara Holliday, el cual establece la experiencia a través de cinco fases. Esta sistematización se articula con las fases iniciando con la aplicación de una encuesta para evaluar la percepción de los colaboradores sobre las condiciones de salud, hábitos alimenticios y actividad física. Seguidamente en las siguientes fases se realiza un análisis de datos obtenidos de la encuesta, permitiendo identificar las áreas de mejora a partir de las necesidades específicas de los colaboradores, on base en estos resultados se procede al diseño y ejecución del programa de promoción y prevención formulando objetivos, estrategias y actividades acorde a charlas educativas y dinámicas para fomentar estilos de vida saludable. Finalmente, en la última fase, se lleva a cabo los resultados generados del programa contribuyendo a la mejora de los hábitos y la reducción en el índice de sobrepeso de los colaboradores en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S.

Palabras Clave. Estilos de vida saludables, Hábitos, Promoción, Prevención, Sobrepeso.

Abstract

During the development of the professional practice of the Occupational Safety and Health Administration program carried out in the period 2024-40 in the company MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S. located in the municipality of Carmen de Apicalá - Tolima; a problem related to health conditions due to overweight in the collaborators is identified, which affects the work capacity and productivity in the processes. The purpose of the systematization is to implement activities to raise awareness of self-care, proper nutrition and physical activity, through the design of a program for the promotion and prevention of healthy lifestyles. The methodology applied in the systematization is based on the model of the author Oscar Jara Holliday, which establishes the experience through five phases. This systematization is articulated with the phases starting with the application of a survey to evaluate the perception of the collaborators on health conditions, eating habits and physical activity. Then, in the following phases, an analysis of the data obtained from the survey is carried out, allowing the identification of areas for improvement based on the specific needs of the employees. Based on these results, we proceed to the design and implementation of the promotion and prevention program, formulating objectives, strategies and activities according to educational talks and dynamics to promote healthy lifestyles. Finally, in the last phase, the results generated by the program are carried out, contributing to the improvement of habits and the reduction in the overweight index of the collaborators in the company MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S.

Keywords. Healthy Lifestyles, Habits, Promotion, Prevention, Overweight.

Introducción

Durante el desarrollo de la práctica profesional del programa de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo realizada en el periodo 2024-40 en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S., se fortalecen aprendizajes que contribuyen a los aspectos tanto personal, académico y profesional. Los conocimientos teóricos adquiridos durante la formación universitaria permitieron la ejecución de actividades como el direccionamiento de charlas sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), la realización de inspecciones de elementos de emergencias, puestos de trabajo, Elementos de Protección Personal EPP, entre otras. En este proceso de prácticas, se identifica una problemática relacionada con el aumento de peso de algunos de los colaboradores lo cual afecta su capacidad para realizar eficientemente sus actividades laborales, impactando la productividad individual y de la empresa.

Por consiguiente, en la práctica profesional se implementa actividades de concientizar al empleador y a los colaboradores de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S del autocuidado y la toma de decisiones en relación con la alimentación y la actividad física para favorecer y mejorar el bienestar físico, mental y social y así prevenir enfermedades laborales.

Hoy en día, promover la salud y estilos de vida saludables se ha convertido en una prioridad para muchas organizaciones, ya que se ha demostrado que estos programas benefician la productividad tanto individual como empresarial.

Como menciona (Calpa Pastas et al., 2019):

Los programas no solo mejoran las condiciones laborales y favorecen la productividad de los colaboradores, sino que también ayudan a moderar los costos de asistencia médica asociados a enfermedades crónicas y otras condiciones de

salud relacionadas con el estilo de vida. La implementación efectiva de estas estrategias puede resultar en un entorno laboral más saludable y eficiente, beneficiando tanto a los empleados como a la organización en su conjunto. (p. 1)

Los programas de promoción y prevención para el abordaje de la obesidad implementan diversas estrategias clave, tales como la promoción de la actividad física, la alimentación saludable, la prevención del consumo de sustancias ilícitas y el manejo del estrés. Estos elementos son condicionantes y determinantes fundamentales de la salud, y constituyen componentes esenciales de las intervenciones de promoción de la salud en el lugar de trabajo.

Teniendo en cuenta la anterior problemática identificada se genera la necesidad de fortalecer a través de la educación, formación y capacitación los diferentes estilos de vida saludables para crear la cultura de prevención y así minimizar enfermedades con morbilidades por el aumento del peso. Por esta razón, culminando las prácticas profesionales se solicita a la gerencia de la empresa la autorización para realizar la opción de grado en la modalidad de sistematización cuyo propósito es realizar un proceso de reflexión y análisis para documentar la experiencia vivida y con ello mejorar o diseñar algún programa, manual o procedimiento que permita a la organización dinamizar el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Posteriormente, se plantea en diseñar un programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables para la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S, buscando concientizar a los trabajadores en la adopción de hábitos saludables para reducir enfermedades crónicas relacionadas con el aumento de peso. finalmente, la empresa autoriza la continuidad con el proceso de sistematizar las prácticas profesionales.

Entre tanto, se inicia la sistematización con el diseño y aplicación de la encuesta de condiciones de salud a los empleados de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S, en el que se identificaron algunos aspectos relevantes; la encuesta revela una parte de los colaboradores no presenta enfermedades crónicas diagnosticadas, aunque algunos reportaron diabetes y otras condiciones.

Además, muchos empleados indicaron que en general, consideran su salud buena o excelente. Sin embargo, también se destacó que varios empleados experimentan condiciones laborales adversas, como fatiga visual, mental, calor extremo, cambios de temperatura, ruido excesivo y posturas incómodas. En cuanto al peso, se observa una tendencia hacia el sobrepeso y la obesidad, lo cual afecta la capacidad para realizar eficientemente las actividades laborales.

La mayoría de los trabajadores son conscientes de los riesgos a los que se exponen. Este diagnóstico inicial es crucial para diseñar un programa efectivo de promoción y prevención de la salud, orientado a mitigar estos riesgos y mejorar las condiciones laborales y el bienestar de los empleados.

La intención principal de este programa es aplicarlo a todos los niveles de la organización, incluyendo a los colaboradores del área administrativa como la operativa. La naturaleza del trabajo en el sector de la pavimentación requiere una excelente condición física y mental, por lo que promover un estilo de vida saludable es fundamental para asegurar la seguridad y eficiencia en el desempeño laboral.

Antecedentes y Marco Referencial

Durante el desarrollo de las prácticas profesionales de seguridad y salud en el trabajo realizadas en el periodo 2024-40, en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S, se identifica que varios trabajadores estaban experimentando un aumento de peso significativo. Esta situación representa una problemática particular, ya que el exceso de peso puede afectar negativamente la salud y el desempeño laboral, especialmente para aquellos empleados que operan la maquinaria pesada. El sobrepeso puede provocar fatiga, disminuir la capacidad de concentración y aumentar el riesgo de accidentes laborales, así como contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. Por consiguiente, la situación identificada justifica la necesidad de diseñar e implementar un programa de promoción y prevención, orientado a fomentar estilos de vida saludables y reducir los riesgos asociados al aumento de peso y demás enfermedades.

En la actualidad el tema de la promoción y prevención de la salud, así como la adopción de estilos de vida saludables se han convertido en aspectos que son fundamentales tanto para el bienestar de los trabajadores como el éxito y la productividad de las empresas, por lo cual se debe reconocer la importancia de cuidar la salud tanto física como mental de los trabajadores, además fomentarles hábitos que contribuyan a su bienestar, es por eso que la implementación de los programas de promoción y prevención de estilos de vida saludable se vuelve un tema esencial proporcionando a los trabajadores las herramientas y recursos necesarios para mejorar su salud y calidad de vida en su lugar de trabajo y fuera.

La promoción y prevención de la salud en el ámbito de las obras civiles es fundamental debido al estrés, las exigencias físicas y los riesgos laborales asociados con este sector, implementar un programa integral que aborde estos desafíos puede mejorar significativamente la calidad de vida de los trabajadores.

A continuación, se presentan investigaciones que articulan programas de promoción y prevención de la salud, así como de estilos de vida saludable, esto con la finalidad de proporcionar una visión más completa y detallada sobre la importancia y su impacto en las empresas.

El concepto de salud se ha modificado a lo largo del tiempo, desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la definió en 1948 como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedades o afecciones (De la Guardia Gutiérrez & Ledezma, 2020)

Según el estudio realizado por Nuñez y León (2021):

Titulado como estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores de la construcción mediante la prueba fantástico, el estudio es de tipo transversal aplicado a un sector de la construcción en obra, donde se encuestaron a 40 trabajadores. Los resultados del estudio muestran la existencia de diferentes estilos de comportamiento y de vida en los trabajadores relacionados con la salud, se observó que los trabajadores de la construcción tienen diferentes niveles de actividad definidos por las dimensiones de la prueba como consumo de alcohol, tabaco, alimentación inadecuada y bajo control de la salud en general. (p. 1)

De acuerdo con lo mencionado por Rodríguez Núñez y Maygualema León (2021)

la investigación realizada permitió obtener los siguientes resultados:

El 72.5% de los trabajadores demuestra que no realizan ningún tipo de ejercicio, por lo que se debe implementarse un programa de pausas activas, a fin de prevenir lesiones osteomusculares producto de la exposición a factores de riesgo ergonómicos. En lo que respecta a la Nutrición vemos que es uno de los porcentajes a mejorar tomando en cuenta que los trabajadores de la construcción no poseen conocimientos acerca de una alimentación adecuada y balanceada de acuerdo a su edad, lo cual podría desencadenar en enfermedades como: Diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipidemia, algunos tipos de cáncer e infecciones, para lo cual se recomienda mejorar el proceso de alimentación mediante un programa nutricional con un especialista que prescriba la dieta balanceada en los trabajadores. (pág. 22)

Según lo mencionado por González (2024)

La Obesidad en Colombia es un Desafío de Salud Pública que Requiere Intervención Médica Integral, según datos del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, la prevalencia de obesidad en el país ha aumentado considerablemente en las últimas décadas. Un informe reciente muestra que aproximadamente el 54% de los adultos colombianos tienen sobrepeso u obesidad, y esta tendencia sigue en aumento. (pág. 1)

Continuando con el estudio de (Pasta et al.,2019):

El Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y Escenarios, se realizó en Manizales y tiene como objetivo analizar las estrategias de promoción de la salud para el fomento de Estilos de Vida Saludables en escenarios de familia, trabajo, comunidad, educación y sector sanitario, el estudio es de tipo descriptivo a partir de la revisión y análisis sistemático de estudios originales primarios, la búsqueda en las bases incluyó palabras clave como estilos de vida saludables, hábitos de vida saludables y promoción de estilos de vida saludables.(pág. 1)

El análisis entre estilos de vida saludables y escenarios de acción indica que la actividad física, alimentación saludable, manejo del estrés y prevención del consumo de sustancias lícitas, fueron abordados en los 5 escenarios de acción determinados para el estudio, no obstante, contextos como el lugar de trabajo y la familia señalan una escasa promoción de estilos de vida, por lo cual la promoción de EVS en el lugar de trabajo mejora las condiciones laborales, los resultados asociados con la salud, aumenta la productividad de los trabajadores y modera los costos de asistencia médica.

Referido por (*Psychosocial Hazards Often Overlooked in Construction Industry | Blogs | CDC*, 2023)

La industria de la construcción es uno de los sectores laborales más exigentes y riesgosos, debido a la naturaleza física de las tareas y a las condiciones ambientales en las que se desarrollan las actividades. Los trabajadores de obras civiles a menudo enfrentan riesgos asociados a su salud física y mental,

incluyendo estrés elevado, problemas musculoesqueléticos, exposición a condiciones climáticas adversas y hábitos alimenticios inadecuados. (Pag, 1)

Con la implementación de programas de promoción y prevención de salud se pueden reducir estos problemas al fomentar un ambiente de trabajo más saludable, fortalecer los protectores de la salud y apoyar a los empleados en la adopción de estilos de vida para mejorar el desarrollo físico, mental y emocional.

Marco contextual

La empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S, se dedica principalmente a la construcción de autopistas, vías y calles, también realiza otras obras de ingeniería civil y comercio al por mayor de materiales de construcción con autotransporte, cuenta con dos oficinas principales ubicadas en el municipio de Fusagasugá en carrera 2 este 8A 19 y en el municipio de Girardot Cundinamarca específicamente en la Carrera 7ª B, 29-86 C, además con una planta procesadora de asfalto en el municipio del Carmen de Apicalá km 2 vía el paso Carmen de Apicalá, a continuación, se presenta la ubicación geográfica de la oficina de Girardot y la planta procesadora en la figura 1.

Figura 1.

Ubicación Oficina MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S Girardot



Figura 1. Ubicación de la oficina MAVI PAVIMENTACIONES SAS Fuente: (*Google Maps, 2024*).

El Carmen de Apicalá es un municipio colombiano del Departamento de Tolima, situado aproximadamente a unos 12 km de Melgar – Tolima. Está adornado por una naturaleza exuberante, y varios condominios campestres; el municipio está conformado por 183 kilómetros cuadrados y se divide en 12 veredas y 23 barrios, limita al norte, con el Departamento de Cundinamarca y Melgar; al sur, con Cunday; al oriente, con Melgar y Cunday y al occidente, con Suarez. Hacia el sur y occidente están las cuchillas del el Páramo y Aguas Claras, que separan al municipio de Cunday y Suarez (Gestor Alcaldía, 2024). a continuación, se presenta la ubicación geográfica del municipio del Carmen de Apicalá y de la planta procesadora de asfalto en la figura 2.

Figura 2.

Ubicación planta procesadora de asfalto MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S



Figura 2. Planta de MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S Fuente: (*Google Maps, 2021*)

Dentro de la empresa se tienen distribuido diferentes áreas de trabajo, en las que se desempeñan los colaboradores, en la Tabla 1 se describe la clasificación del cargo área y cantidad.

Tabla 1.

Clasificación de los trabajadores de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S

CARGO	ÁREA	CANTIDAD
Coordinador SST	Administrativa	1
Almacenista	Operativa	1
Conductor	Operativa	13
Maestro de obra	Operativa	1
Topógrafo	Operativa	1
Operador	Operativa	13
Auxiliar de obra	Operativa	5
Soldador	Operativa	1
Operador de trituradora	Operativa	2
Administradora	Administrativa	1
Auxiliar de Administración	Administrativa	2
Oficial de obra	Operativa	1
Ingeniero Residente	Administrativa	2
Aseadora	Operativa	1
Servicios Generales	Operativa	1
Jefe de talento humano	Administrativa	1
Auxiliar de Ingeniería	Administrativa	1
Auxiliar de planta	Operativa	7

Tabla 1. Clasificación de los trabajadores de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES

S.A.S Fuente: Elaboración propia (2024)

Marco teórico

La sistematización de prácticas profesionales desarrollada en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S, se aborda de acuerdo con el modelo de sistematización de experiencias de Oscar Jara Holliday, esta metodología permite comprender.

Asi mismo Jara (2018) afirma:

La sistematización de experiencias a partir de su ordenamiento y reconstrucción, mediante conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse críticamente de las experiencias vividas (sus saberes y sentires), comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora.
(pág. 61)

Oscar Jara Holliday; describe la metodología basada en cinco fases que todo proceso de sistematización debe seguir, iniciando con el punto de partida que es la experiencia, en esta fase se destaca la importancia de haber participado directamente en la experiencia y contar con los registros conforme se van realizando las acciones, En la práctica profesional en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES SAS, se llevan a cabo diversas actividades relacionadas con la prevención de la salud, lo cual permitió acumular una serie de experiencias y registros valiosos.

Estos documentos y observaciones fueron esenciales para el diseño de un programa de promoción de estilos de vida saludables, adaptado a las necesidades específicas de los trabajadores de la empresa. Este proceso no solo sirvió para documentar las acciones realizadas, sino también para identificar buenas prácticas y áreas de mejora, estableciendo así una base sólida para la sistematización de la experiencia vivida.

Para su segunda fase es necesario planear la sistematización a partir de su objetivo, el cual surge mediante la identificación de la problemática, la cual es el aumento de peso de los trabajadores de la empresa, debido a los inadecuados hábitos alimenticios y el estilo de vida que llevan algunos de los colaboradores, la experiencia a sistematizar se centra en el diseño del programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables implementado en la empresa. Una de las fuentes de información empleadas para su diseño es la aplicación de la encuesta de condiciones de salud (**Apéndice A.**), la cual permite recolectar datos importantes para la sistematización y su respectivo análisis.

En la tercera fase de la metodología de Oscar Jara Holliday se realiza la reconstrucción detallada de las experiencias acumuladas durante el proceso de la práctica profesional, mediante la recopilación de la información obtenida desde la planificación inicial hasta la ejecución de las actividades y la evaluación de los resultados, esta recuperación del proceso vivido se logra identificar los momentos claves y estrategias de mejora para que los trabajadores de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S mejoren sus hábitos de salud e implementen estilos de vida saludable.

La cuarta fase se centra en los procesos de análisis, síntesis e interrelaciones de la información recuperada, en esta etapa se lleva a cabo una interpretación crítica de los datos y experiencias, logrando identificar los malos hábitos alimenticios y la poca actividad física por parte de los colaboradores, la encuesta permite obtener información basada en la tendencia hacia el sobrepeso y la obesidad, lo cual afecta la capacidad para realizar eficientemente las actividades laborales en los colaboradores. Este diagnóstico es crucial para diseñar un programa

efectivo de promoción y prevención de estilos de vida saludables (**Apéndice C.**), orientado a mitigar estos riesgos y mejorar las condiciones laborales y el bienestar de los empleados.

Finalmente, en la quinta fase se formulan conclusiones, recomendaciones y propuestas basadas en lo aplicado en las anteriores fases, se destaca la importancia de aplicar el programa para mejorar la salud y el bienestar de los empleados, así como en fomentar hábitos saludables.

Marco legal

En el proceso de sistematización de la práctica profesional se articula el marco legal al programa de promoción y prevención de estilos de vida saludable el cual se describe en la Tabla

2

Tabla 2.

Normativa aplicada a la sistematización

NORMATIVA	DESCRIPCIÓN	ENTIDAD EMISORA
Ley 1355 de 2009	Esta Ley tiene como objetivo la prevención y tratamiento de la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. Establece medidas para promover la alimentación saludable y la actividad física.	El Congreso de Colombia
Ley 1562 de 2012	Modifica el Sistema General de Riesgos Laborales e incluye disposiciones específicas para la promoción y prevención de la salud en el ámbito laboral. Establece la obligación de las empresas de implementar programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades profesionales.	El Congreso de Colombia
Decreto 1072 de 2015, Capítulo 6	ARTÍCULO 2.2.4.6.3. trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores.	Ministerio del Trabajo de Colombia
Decreto 2400 de 1979	Artículo 1 dicta que las organizaciones deben velar por preservar y mantener el buen estado de salud físico y mental de sus trabajadores, prevenir accidentes y enfermedades profesionales para mejorar las condiciones de higiene y bienestar de los colaboradores en la realización de sus funciones.	El Ministro de Trabajo y Seguridad Social
Resolución 3202 de 2016	Se establece que las organizaciones deben brindar un ambiente de trabajo saludable a sus trabajadores, que minimicen los factores de riesgos que puedan afectar la salud de sus colaboradores.	Ministerio de Salud y Protección Personal
Resolución 0312 de 2019	Define los estándares mínimos del SG-SST	Ministerio del Trabajo de Colombia
Resolución 1016 de 1989	Art 11. Promover actividades de recreación y deporte.	Ministerio de Trabajo y Seguridad Social

Tabla 2. Normativa aplicada a la sistematización. Fuente: Elaboración propia (2024)

Ejes y categorías

Actualmente en Colombia se aplican estrategias para la implementación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), por lo cual la sistematización de la práctica profesional busca fomentar hábitos saludables entre los empleados de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES

S.A.S, para incrementar el bienestar y la productividad laboral. Este programa está alineado con el objetivo de desarrollo sostenible (ODS) 3: salud y bienestar, y el ODS 8: trabajo decente y crecimiento económico (David, 2023).

El ODS 3: salud y bienestar es relevante porque el programa tiene como objetivo promover el bienestar general para los trabajadores, previniendo enfermedades y fomentando hábitos saludables. Por otro lado, el ODS 8 es aplicable ya que el programa contribuye a aumentar la productividad y el bienestar en el lugar de trabajo, creando un entorno laboral seguro y saludable que promueve el crecimiento económico y el trabajo decente. Al enfocar esfuerzos en estos ODS, la empresa no solo mejora la calidad de vida de sus empleados, sino que también potencia su rendimiento y sostenibilidad a largo plazo.

Por otro lado, Niño Barrero y Bermúdez (2020) menciona que:

En Colombia se abordan procesos de Seguridad y Salud en el Trabajo que se articula a la cuarta revolución industrial muestra alternativas interesantes para la gestión de la seguridad de los trabajadores en la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales. La Revolución Industrial 4.0 ha impactado significativamente la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) y las obras civiles al incorporar tecnologías avanzadas como la inteligencia artificial. Estas innovaciones permiten mejorar la gestión de riesgos laborales, facilitando la identificación y mitigación de peligros de manera más eficiente y precisa. (pág., 1)

Planeación y Metodología

Formulación del problema de aprendizaje

La presente formulación del problema se centra en la necesidad de implementar un programa de promoción y prevención de estilos de vida saludable en MAVI PAVIMENTACIONES SAS, esta necesidad surge a raíz de la problemática actual en la empresa, donde se observan inadecuados hábitos alimenticios, falta de actividad física y otras condiciones que perjudican la salud de los trabajadores y afectan negativamente el rendimiento en el entorno laboral. El programa se enfoca en promover cambios positivos en el estilo de vida de los empleados, aumentar la conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la actividad física regular, y reducir los riesgos asociados con enfermedades crónicas relacionadas con el sobrepeso. Asimismo, el programa tiene como objetivo mejorar el bienestar general de los trabajadores, fomentar hábitos de vida saludables que se extiendan más allá del ámbito laboral, y creando una cultura organizacional que valore y priorice la salud y el bienestar.

Como resultado de la sistematización de la práctica profesional, se formula la siguiente pregunta:

¿Cómo puede la implementación de un programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables contribuir a mejorar la salud de los empleados?

Ante la problemática identificada anteriormente se genera la necesidad de diseñar un programa y prevención de estilos de vida saludables a través de los siguientes objetivos; general y específicos.

Objetivo general

Diseñar un programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables para los colaboradores de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S; para prevenir enfermedades laborales y mejorar la productividad laboral.

Objetivos específicos

Diseñar una encuesta de percepción de las condiciones de salud y estilos de vida de los empleados.

Analizar los datos obtenidos de la encuesta para identificar las áreas claves de mejora en hábitos y condiciones de salud.

Elaborar un programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables con sus respectivas estrategias.

Diseñar una cartilla didáctica para promover los hábitos de vida saludable que impacte positivamente en la adopción de prácticas saludables proporcionándole información clara y accesible.

Socializar el programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables y la cartilla de hábitos saludables

Identificación de actores involucrados y participantes

Los actores involucrados y participantes de la experiencia son los colaboradores del área administrativa y operativa de la planta de MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S.

El señor Julio Cesar Chica, Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo y los jefes de las diferentes áreas administrativa y operativa la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S.

Por otro lado, la docente Lizet Leal Forero, quien realiza el seguimiento de las prácticas profesionales y asesora el proceso de sistematización de la experiencia como opción de grado, orientando y brindando conocimientos desde la experiencia profesional para asegurar la finalización de este proceso.

En la Tabla 3 se registran los participantes involucrados en la sistematización de la experiencia en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S, con el rol y responsabilidades.

Tabla 3.

Participantes involucrados en la sistematización de la experiencia

PARTICIPANTES INVOLUCRADOS	ROL SISTEMATIZACIÓN	RESPONSABILIDADES
Natali Motta Garnica	Estudiante de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo, Universidad UNIMINUTO de Girardot Cundinamarca.	Diseñar el programa de promoción y prevención de la salud y estilos de vida saludable
Lizet Leal Forero	Líder de prácticas profesionales y asesora en el trabajo de grado (Sistematización), Profesional en Salud Ocupacional, Especialista en Gestión Ambiental y Pedagogía y Docencia, Magister en Educación.	Seguimiento de prácticas profesionales, asesoramiento en sistematización
Julio Cesar Chica	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo, (Interlocutor de prácticas profesionales)	Supervisión de prácticas, apoyo en la implementación del programa.
Jefes de las diferentes áreas	Jefes directos de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S	Fomentar la participación de los colaboradores en la encuesta y actividades relacionadas con el programa de salud y bienestar.

Tabla 3. Participantes involucrados en la sistematización de la experiencia Fuente: elaboración propia (2024)

Estructura del modelo de reconstrucción de la experiencia

En el año 2021 se inicia la formación profesional en el programa de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo, a lo largo de la formación académica, se adquieren conocimientos teóricos y prácticos fundamentales para el desarrollo del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo. Durante los primeros cuatrimestres, el enfoque es comprender los principios básicos de la seguridad y salud en el trabajo, a medida que avanzaba la formación, se realiza trabajos y proyectos académicos que permiten aplicar los conocimientos de manera teórico-práctico, al llegar a noveno cuatrimestre, en el año 2024, se tiene la oportunidad de realizar la práctica profesional en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S, a través de la clasificación por convenio.

Durante el desarrollo de las prácticas profesionales de Seguridad y Salud en el Trabajo ejecutadas en el periodo 2024-40, se aplican los conocimientos teóricos adquiridos durante la formación universitaria, permitiendo el desarrollo de actividades como el direccionamiento de charlas sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), las inspecciones de elementos de emergencias, puestos de trabajo y elementos de protección personal (EPP), entre otras. En el proceso de prácticas, se identifica una problemática relacionada con el aumento de peso de algunos de los colaboradores, lo cual afecta la capacidad para realizar eficientemente sus actividades laborales, impactando la productividad individual y de la empresa, este diagnóstico inicial subraya la necesidad de desarrollar una propuesta para el proyecto de grado, centrada en la promoción y prevención de la salud, orientada a mejorar los hábitos alimenticios y fomentar la actividad física entre los empleados.

El objetivo de la propuesta es diseñar un programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables para los empleados de MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S., con el fin de fomentar cambios positivos tanto en su vida diaria como en el entorno laboral, este programa busca reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el estilo de vida y mejorar el bienestar general de los empleados, contribuyendo así a una fuerza laboral más saludable y productiva, al abordar la problemática del aumento de peso y otros factores de riesgo, el programa tiene como meta no solo mejorar la salud física de los empleados, sino también su salud mental y emocional, creando un entorno de trabajo más equilibrado y eficiente.

Variables, indicadores, herramientas e instrumentos

Las técnicas de recolección de datos empleadas para la presente sistematización de la práctica profesional en el periodo 2024-40, es la socialización de la propuesta del “programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables” con la finalidad de dar a conocer la importancia y los beneficios que aportaría la aplicación del programa, como se puede observar en la Figura 3.

Figura 3.

Socialización de la propuesta.



Figura 3. Socialización de la propuesta. Fuente: elaboración propia (2024)

Seguidamente se desarrolla una encuesta online de condiciones de salud con el objetivo de analizar del estado de salud y bienestar general de los empleados, la encuesta abarco aspectos físicos como enfermedades crónicas, hábitos de ejercicios entre otros datos necesarios para el desarrollo del programa, el formato de la encuesta online se encuentra en el (**Apéndice A**).

Se aplica la encuesta de condiciones de salud a un grupo de 55 trabajadores de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S, con la finalidad de obtener datos estadísticamente significativos que proporcionan la realidad de las condiciones de salud y bienestar dentro de la empresa, sus resultados son fundamentales para diseñar el programa de promoción y prevención de estilos de vida saludable y fomentar un ambiente saludable y productivo para todos los empleados.

Figura 4.

Participación de la encuesta de condiciones de salud



Figura 4. Participación de la encuesta de condiciones de salud. Fuente: elaboración

Seguidamente de la aplicación de la encuesta se procede a realizar el análisis correspondiente de cada una de las preguntas del formato, con el objetivo de obtener datos estadísticos de las condiciones de salud y bienestar de los trabajadores.

Figura 5.

¿Cuál es tu Genero?

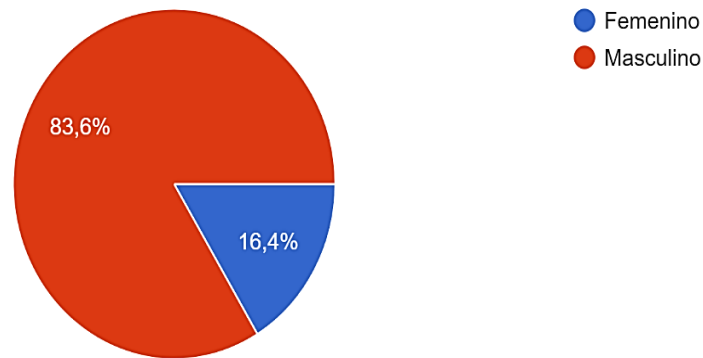


Figura 5. ¿Cuál es tu Genero? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

Los datos obtenidos revelan los 55 empleados encuestados, la mayoría son de género masculino, representando un 83.6%, mientras que el 16.4% son de género femenino. Esta diferencia sugiere una predominancia de empleados masculinos en la empresa.

Figura 6.

¿Cuál es su rango de edad?

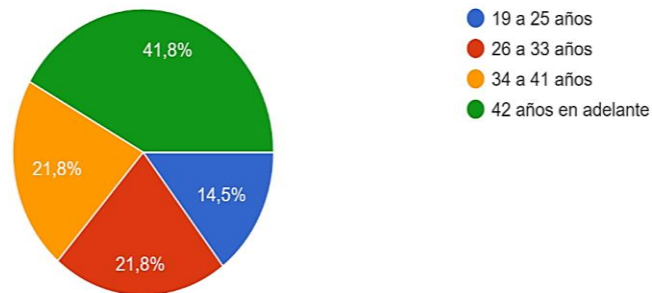


Figura 6. ¿Cuál es su rango de edad? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

La grafica de distribución por edades de los empleados encuestados revela que el grupo mayoritario es el de 42 años en adelante, representando el 41.8%, seguido por los grupos de 26 a 33 años y de 34 a 41 años, cada uno con un 21.8% y finalmente el grupo de 19 a 25 años con un 14.5%.

Figura 7.

¿Tiene diagnosticada alguna(s) de las siguientes enfermedades o condiciones?

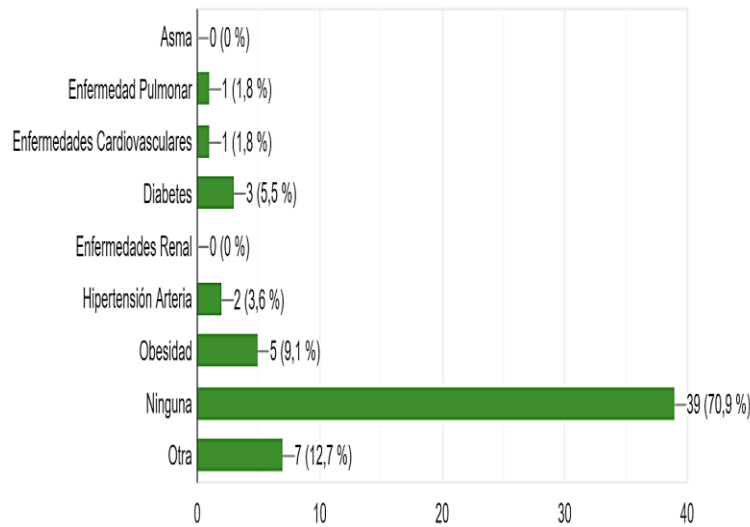


Figura 7. ¿Tiene diagnosticada alguna(s) de las siguientes enfermedades? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

Se observa que la mayoría de los empleados, un 70.9% no tienen ninguna de las condiciones mencionadas, entre aquellos que, si reportan alguna condición, el 12.7% representa los empleados que tienen diagnosticadas otra condición, la obesidad afecta al 9.1% de los encuestados, mientras que la diabetes se presenta en el 5.5% y la hipertensión arterial en el 3.6%, la enfermedad pulmonar como las enfermedades cardiovasculares afectan al 1.8%, finalmente no se reportaron casos de asma ni enfermedades renales.

Figura 8.

Ha presentado alguno de los siguientes síntomas durante los últimos 15 días

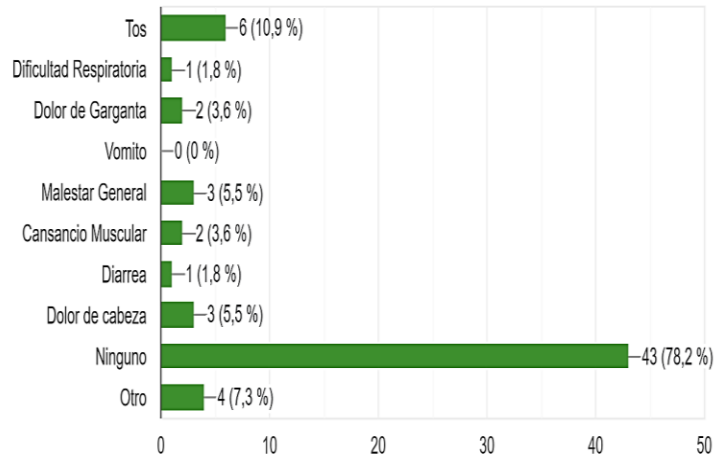


Figura 8. Ha presentado alguno de los siguientes síntomas durante los últimos 15 días

Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

Se visualiza que la mayoría de los encuestados, el 78.2%, no ha presentado síntomas durante los últimos días, lo cual es un indicativo positivo del estado general de la salud de los empleados, entre los síntomas reportados, la tos es el más frecuente con un 10.9%, seguido por el malestar general y dolor de cabeza cada uno con un 5.5%, otros síntomas como el dolor de garganta, cansancio muscular, dificultad respiratoria y diarrea tienen una incidencia menor, no superando el 3.6%, es decir que hay presencia de algunos síntomas entre los trabajadores, pero su prevalencia es baja y la mayoría se encuentran en buen estado de salud.

Figura 10.

En general usted diría que su salud es

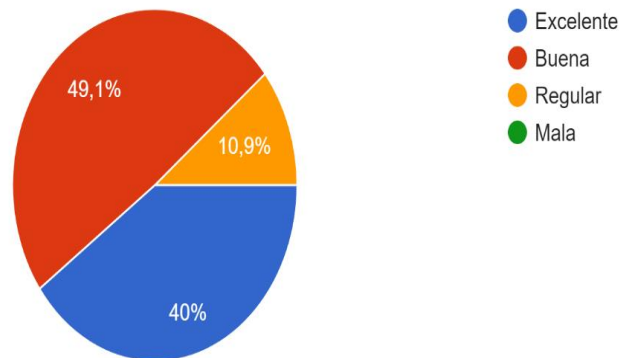


Figura 9. En general usted diría que su salud es. Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

Los datos recolectados revelan que la mayoría de los empleados consideran que su salud es buena, representando el 49.1% de las respuestas, un 40% de los encuestados califica su salud como excelente, lo que indica una percepción positiva, y finalmente el 10.9% de los trabajadores considera que su salud es regular y no se reportan respuestas indicando una mala salud.

Figura 11.

¿Cuál fue su última al médico?

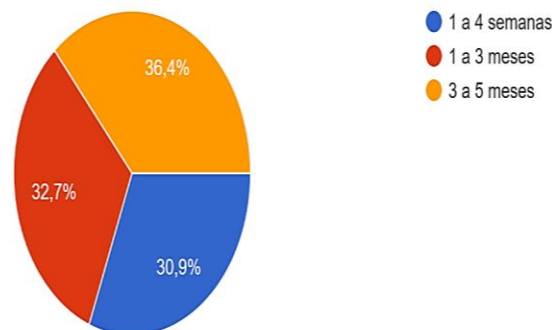


Figura 10. ¿Cuál fue su última al médico? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

La grafica muestra la frecuencia de visitas médicas entre los encuestados, donde el 30.9% de los empleados ha visitado al médico en las últimas 1 a 4 semanas, el 32.7% en los últimos 1 a 3 meses y el 36.4% en los últimos 3 a 5 meses.

Figura 11.

¿Cuál es su peso?

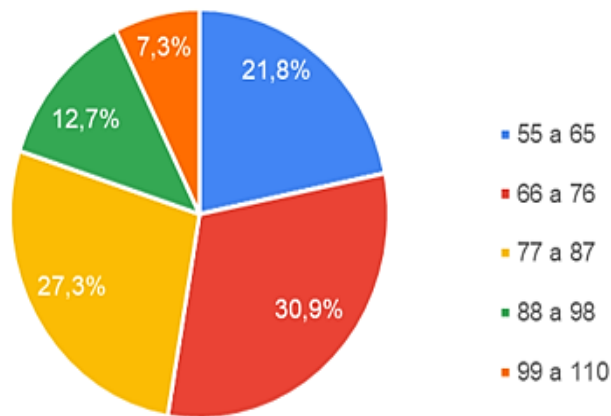


Figura 11. ¿Cuál es su peso? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

La grafica muestra la distribución de peso entre los trabajadores encuestados, donde el 21.8% pesa entre 55 y 65 kg, el 30.9% está en el rango de 66 a 76 kg, el 27.3% pesa entre 77 y 87 kg, un 12.7% tiene un peso entre 88 y 98 kg y para finalizar el 7.3% está en el rango de 99 a 110 kg, de acuerdo con los resultados encontrados se surge la necesidad de implementar un programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables y ofreciendo apoyo nutricional y de actividad física.

Figura 12.

¿Es fumador activo?

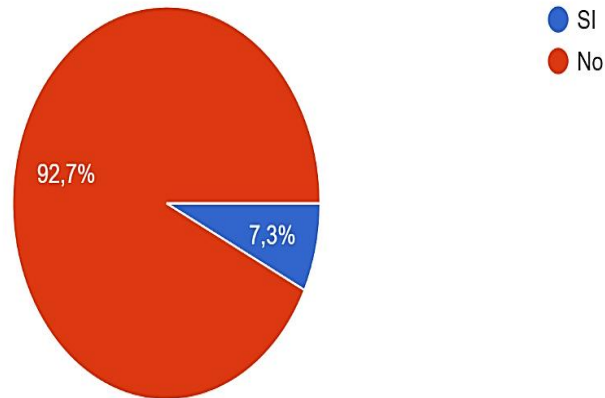


Figura 12. ¿Es fumador activo? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

El 92.7 de los encuestados indicaron que no son fumadores activos, mientras que solo el 7.3% afirmaron que, si lo son, estos datos revelan que la gran mayoría de los participantes encuestados no fuman, lo que significa que existe una baja prevalencia de cigarrillo entre los encuestados.

Figura 13.

¿Consume bebidas alcohólicas?

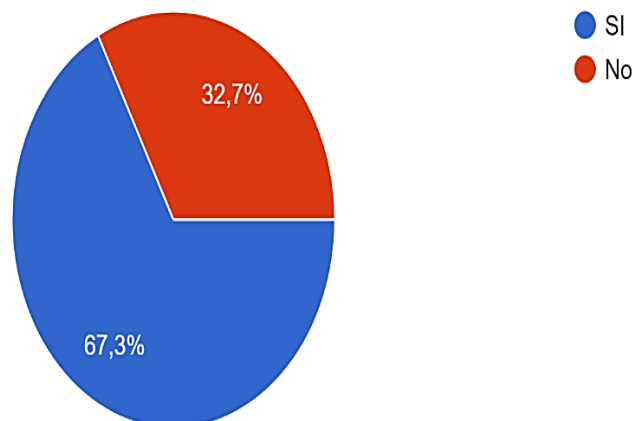


Figura 13. ¿Consume bebidas alcohólicas? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

La grafica muestra que el 67.3% de los encuestados consumen bebidas alcohólicas, mientras que el 32.7% no lo hacen, esto indicando que la mayoría tiene el habito de consumir alcohol, aunque una proporción significativa se abstiene.

Figura 14.

¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?

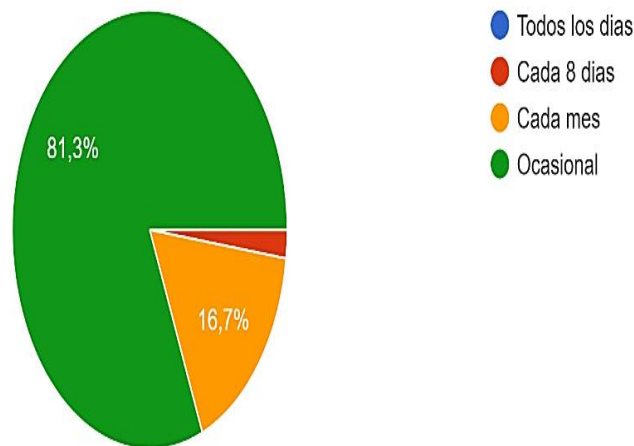


Figura 14. ¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

Se observa que la mayoría de los encuestados consumen bebidas alcohólicas ocasionalmente representando un 81.3%, mientras que el 16.7% consumen cada mes y el 2% consumen bebidas alcohólicas cada 8 días. Los resultados obtenidos permiten un mejor ajuste en el programa de promoción y prevención de la salud y estilos de vida saludables para los trabajadores de la empresa.

Figura 15.

¿Cuáles de las siguientes modalidades de transporte usa para ir a su lugar de trabajo?

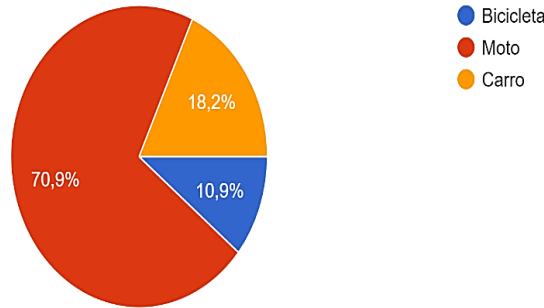


Figura 15. ¿Modalidades de transporte usa para ir a su lugar de trabajo? Fuente:

elaboración propia con (Formulario Google)

El 70.9% de los encuestados utilizan como modalidad de transporte a su lugar de trabajo la moto, mientras que el 18.2% se transporta en carro y finalmente el 10.9% en bicicleta, lo que significa que las diferentes modalidades de transporte utilizadas dependen de varios factores como la distancia de sus hogares al lugar de trabajo, si se considera el uso de la bicicleta como actividad física entre otros factores.

Figura 16.

¿Qué tipos de alimentos consume con frecuencia?

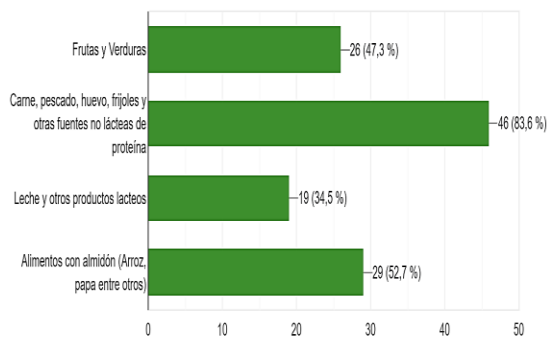


Figura 16. ¿Qué tipos de alimentos consume con frecuencia? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

De acuerdo con los resultados, se observa un alto consumo de carne, pescado, huevos, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas, representando un 83.6%, seguidamente del consumo de alimentos con almidón como el arroz, papa entre otros con un 52.7%, el consumo de frutas y verduras representa un 47.3% y el 34.5% representa el consumo de leche y otros productos lácteos. Los resultados obtenidos revelan que se debe tener en cuenta un mayor consumo de frutas y verduras.

Figura 17.

¿Que consume durante la jornada laboral aparte del almuerzo?

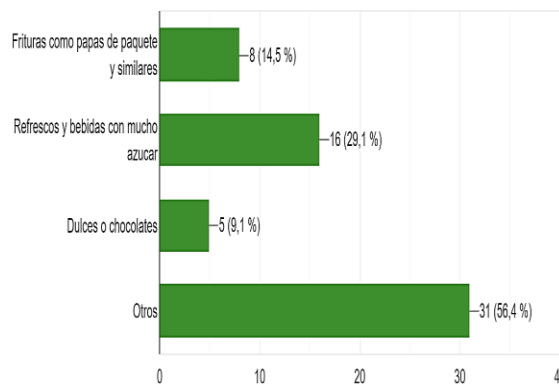


Figura 17. ¿Que consume durante la jornada laboral aparte del almuerzo? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

Con esta pregunta se busca identificar que tipos de alimentos consumen adicional, donde se evidencio que el 56.4% consumen otros tipos de comidas no especificadas en la gráfica, mientras que el 29.1% consumen refrescos y bebidas con mucho azúcar, el 14.5% consumen frituras como las papas de paquete y similares y el 9.1% consumen dulces o chocolates. Estos

resultados indican que existe un alto consumo de alimentos que no aportan nada nutritivo al cuerpo sino al contrario ocasionan el aumento de peso entre otros complicaciones.

Figura 18.

¿Con que frecuencia hace actividad física?

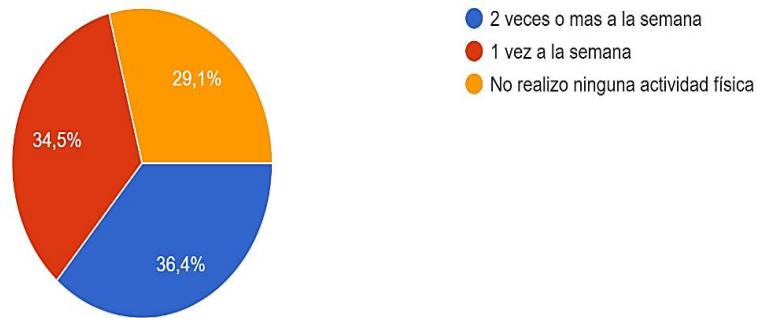


Figura 18. ¿Con que frecuencia hace actividad física? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

Se observa que el 36.4% realiza 2 veces o más ejercicio a la semana, el 34.5% realiza actividad física una vez a la semana y el 29.1% no realiza ninguna actividad física, esto indicando la poca actividad física que realizan los trabajadores encuestados, por lo cual el programa busca incentivar la frecuencia de hacer actividad física para mejorar la salud del trabajador, su rendimiento entre otras variables.

Figura 19.

¿Qué cargo ocupa en la empresa?

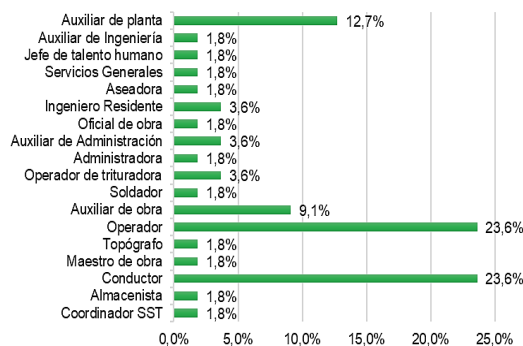


Figura 19. ¿Qué cargo ocupa en la empresa? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

Con los datos que se obtienen se puede observar que la mayoría de los trabajadores de la empresa tiene un cargo de operador y conductor, representando cada uno el 23.6%, seguidamente del 12.7% los auxiliares de planta, mientras que el 9.1% a los auxiliares de obra, y los ingenieros residentes, auxiliar administrativo, operadores de trituradora representa cada uno el 3.6% y finalmente el resto de los cargos representan el 1.8% cada uno.

Figura 20.

¿Ejecuta movimientos repetitivos constantemente?

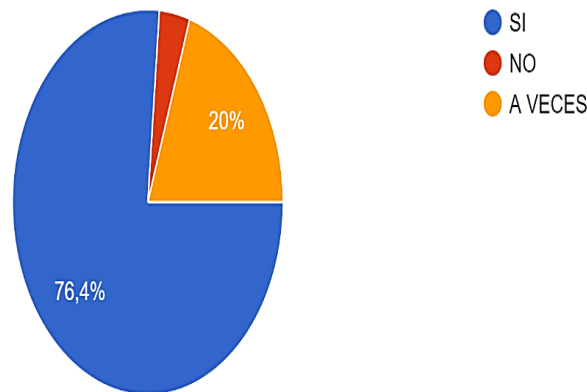


Figura 20. ¿Ejecuta movimientos repetitivos constantemente? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

El 76.4% de los trabajadores encuestados si realizan movimientos repetitivos en sus jornadas de trabajo, mientras que el 20% los realiza a veces, se puede concluir que el área que más realiza estos movimientos es el área operativa de la empresa debido a las actividades que realiza diariamente.

Figura 21.

¿Ha presentado algún accidente laboral?

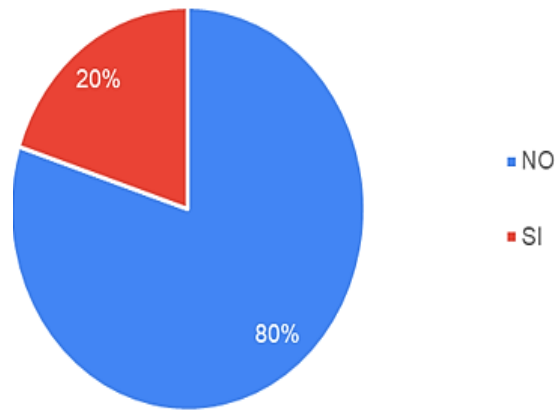


Figura 21. ¿Ha presentado algún accidente laboral? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

Se observa que el 80% de los trabajadores encuestados no han presentado algún accidente en su jornada laboral, mientras que el 20% si han tenido accidentes laborales leves.

Figura 22.

¿Bajo cuáles de las siguientes condiciones cree que esta laborando?

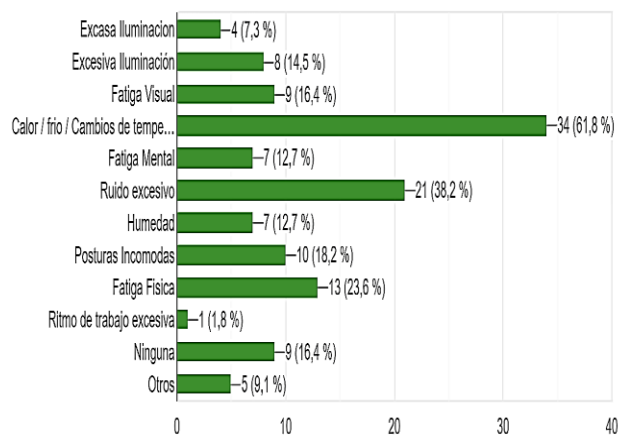


Figura 22. ¿Bajo cuáles de las siguientes condiciones cree que esta laborando? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

La condición más representativa son los cambios de temperatura representando el 61.8%, seguidamente del ruido excesivo con un 38.2%, la fatiga física representa el 23.6%, posturas incómodas con el 18.2%, la fatiga visual con el 16.4%, la excesiva iluminación indica el 14.5%, la fatiga mental y la humedad cada una representa el 12.7% y finalmente el resto de las condiciones representan un porcentaje menor.

Figura 23.

¿Conoce bien los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?

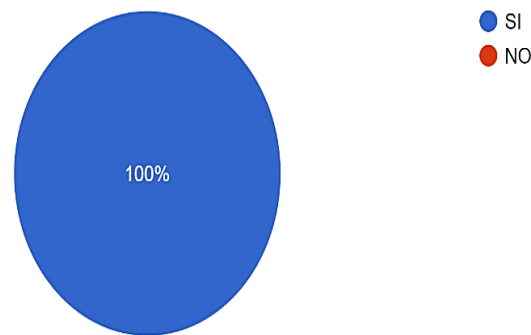


Figura 23. ¿Conoce bien los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo? Fuente: elaboración propia con (Formulario Google)

El resultado obtenido revela que el 100% de los trabajadores conocen los riesgos a los que están expuestos, lo cual es importante para identificar la manera correcta de evitarlos.

Matriz de planeación

Se elabora un diagrama de Gantt para la ejecución de cada una de las actividades de la práctica profesional en el periodo 2024-40 y el proceso de sistematización, con el fin de asignar adecuadamente los tiempo.

Tabla 4.

Diagrama de Gantt (2024)

Actividad	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
Se inicia la práctica profesional por la clasificación de convenio en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S	X						
Apoyo en charlas de SST y en pausas Activas.	X	X	X				
Inspecciones y control de sistemas de alarma y contraincendios (Extintores)	X	X					
Inspecciones de EPP y apoyo en la entrega.	X						
Inspección de riesgo eléctrico y locativo		X					
Apoyo en reinducción e Inducción en SST		X					
Reunión con la docente para la identificación de las debilidades y fortalezas que se encuentran en el proceso de práctica.		X					
Visita a las obras y apoyo en charlas.			X				
Inspecciones, entrega de botiquines de emergencia y elaboración de informes			X				
Se realiza inventario de los productos químicos, fichas toxicológicas, flujograma de almacenamiento y Matriz de compatibilidad de productos químicos utilizados en la empresa.			X				
Socializar el proyecto de prácticas (procedimiento de la Matriz de compatibilidad de productos químicos)						X	
Elección de la sistematización de prácticas profesionales como opción de grado.						X	
Solicitar Autorización con el coordinador y la alta gerencia a la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S; para realizar la sistematización de las practicas.						X	
Propuesta de sistematización de práctica profesional (Programa de Promoción y Prevención de Estilos de Vida Saludables)						X	
Socializar el programa y aplicar la encuesta a los colaboradores de la empresa.						X	
Se entrega y socializa el programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables y Anexos (Formato de la encuesta de condiciones de salud, análisis de la encuesta, Diseño de la cartilla hábitos saludables e informe de evidencia.)						X	
Capacitaciones y desarrollo de actividades de los siguientes temas: Tips para una alimentación balanceada y ejercicio físico, hábitos del sueño, prevención de la salud, Charlas sobre seguridad laboral y asociar el programa de pausas activas establecido por la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S a los colaboradores de la empresa.							X

Tabla 4.Diagrama de Gantt (2024) Fuente: Elaboración propia (2024)

Durante la ejecución de la práctica profesional de la sistematización de la experiencia se emplean los siguientes recursos humanos, materiales y tecnológicos como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 5.

Recursos utilizados en la sistematización

TIPO DE RECURSO	DESCRIPCIÓN
Recurso humano	El coordinador de SST, empleados de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES, el docente por la revisión y correcciones de la presente investigación y la estudiante de ASST Natali Motta Garnica como autora del proyecto de sistematización.
Recurso material	Diseño del programa de promoción y prevención de la salud y estilos de vida saludable, como anexos la cartilla de hábitos saludables y la aplicación de una encuesta de condiciones de salud. Dichos materiales serán entregados de manera digital y físico.
Recurso tecnológico	Computador Lenovo DESKTOP-KURUOG1 con procesador AMD Ryzen 7 3700U with Radeon Vega Mobile Gfx 2.30 GHz Y 8,00 GB de RAM

Tabla 5. Recursos utilizados en la sistematización Fuente Propia (2014)

Modelo de divulgación de la experiencia

Inicialmente, se socializa el programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables con el coordinador de SST de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S; para obtener su autorización y proceder con la implementación. Posteriormente, se divulga la propuesta del programa entre los colaboradores y se ejecuta una encuesta con el objetivo de conocer sus condiciones de salud y bienestar, lo cual sirve de base para el diseño del programa y la cartilla de hábitos saludables.

De acuerdo con la encuesta de condiciones de salud que se realizó y su correspondiente análisis, se evidencia que la problemática más común entre algunos de los empleados de la empresa es el sobrepeso. A partir de esta identificación, se llevan a cabo charlas y actividades destinadas a mejorar el bienestar general. Durante estas charlas, se socializan los temas fundamentales de la cartilla de hábitos saludables.

Para finalizar, se entrega y socializa el programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables con la cartilla de hábitos saludables al coordinador de SST y colaboradores de la empresa, asegurando así su implementación y seguimiento dentro de la empresa.

A continuación, se describen las actividades establecidas en el programa diseñadas para fomentar el bienestar integral de los colaboradores. Además, se incluye el registro fotográfico de las charlas desarrolladas, así como las evaluaciones que se realizan para medir el conocimiento que adquieren.

En la Charla-Tips de Alimentación Saludables y Ejercicio Físico, se aborda la importancia de mantener una dieta suficiente y equilibrada, combinada con la práctica regular de ejercicio físico. Además, se entrega a los colaboradores una infografía sobre el tema, que les brinda consejos prácticos para adoptar hábitos alimenticios saludables, y finalmente se realiza una evaluación para medir la comprensión y aplicación de los conocimientos adquiridos. Como se muestra en la figura 24 y 25.

Figura 24.

Charla Sobre Tips de Alimentación Saludables y Ejercicio Físico



Figura 24. Charla-Tips de Alimentación Saludables y Ejercicio Físico. Fuente propia

Figura 25.

Aplicación de la Evaluación -Tips de Alimentación Saludables y Ejercicio Físico



Figura 25. Aplicación de la Evaluación -Tips de Alimentación Saludables y Ejercicio Físico. Fuente propia 2024.

La charla sobre los Hábitos de sueño se centra en explicar a los colaboradores cómo el insomnio puede afectar gravemente su salud, provocando alteraciones cardiovasculares, déficits cognitivos y problemas de memoria. A lo largo de la capacitación, se brindan consejos para prevenir el insomnio, con el fin de ayudar a mejorar sus hábitos de sueño y promover un mejor bienestar general.

Figura 26.

Charla-Hábitos del sueño



Figura 26. Charla-Hábitos del sueño. Fuente propia 2024

La charla sobre la Prevención de la salud tiene como objetivo reducir la incidencia de enfermedades y problemas de salud antes de que ocurran. Se enfoca en promover prácticas y estilos de vida saludables para mantener el bienestar general y prevenir la aparición de enfermedades. Al final de la charla se lleva a cabo el 'Circuito saludable', una actividad dinámica que incluye tres estaciones. Los colaboradores, organizados en grupos de hasta cinco personas, completan una serie de ejercicios en cada estación antes de avanzar a la siguiente, la primera

estación consiste en dos series de 5 saltos de tijera; la segunda, en una evaluación con 4 preguntas relacionadas con el tema de la charla; y la tercera, en ejercicios de respiración profunda.

Figura 27.

Charla-Prevención de salud



Figura 27. Charla-Prevención de salud. Fuente propia 2024

Figura 28.

Actividad dinámica-Circuito saludable



Figura 28. Actividad dinámica-Circuito saludable. Fuente propia 2024

Figura 29.

Evaluación de la Charla-Prevención de salud



Figura 29. Evaluación de la Charla-Prevención de salud. Fuente propia 2024

La charla sobre seguridad laboral tiene como objetivo fomentar entre los colaboradores la prevención de accidentes en el lugar de trabajo y el correcto uso de los equipos de protección personal. Durante la sesión, se entrega una infografía que resume los puntos clave del tema, brindando a los participantes una referencia visual para su día a día. Además, se socializa la cartilla de Hábitos Saludables, que recopila los conceptos principales abordados en las

capacitaciones previas, para reforzar la importancia de mantener prácticas seguras y saludables en todo momento.

Figura 30.

Charla-Seguridad Laboral y la Cartilla de Hábitos Saludables



Figura 30. Charla-Seguridad Laboral y la Cartilla de Hábitos Saludables. Fuente propia

2024

Reconstrucción de la experiencia

Momentos históricos de la experiencia

La práctica profesional en MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S es una oportunidad significativa para aplicar los conocimientos teóricos adquiridos durante la carrera de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo. Durante este periodo, se trabaja en diversas áreas relacionadas con la gestión de seguridad y salud, así como en la implementación de procedimientos para la manipulación segura de productos químicos.

A lo largo de la práctica, se llevan a cabo diversas actividades que fortalecen habilidades y conocimientos. A continuación, se nombran algunas de ellas:

Se dirigen charlas de SST tres veces a la semana, estos encuentros educativos abarcan temas como el uso adecuado de los Elementos de Protección Personal (EPP), precauciones ante terremotos, cuidado del medio ambiente, reinducción en SST, identificación del riesgo químico, procedimientos seguros ante fugas y derrames de productos químicos, prevención de lesiones en la columna, primeros auxilios en desmayos, entre otras. Cada charla tiene como objetivo principal sensibilizar y educar a los empleados sobre la importancia de la seguridad y la prevención de riesgos en el lugar de trabajo. A continuación, se muestran algunas de la charlas realizadas:

Figura 31.

Charla sobre precauciones de los terremotos



Figura 31. Charla sobre Precaución de los terremotos en el lugar de trabajo. Fuente propia 2024

Figura 32.

Charla sobre la importancia del cuidado del medio ambiente



Figura 32. Charla sobre la importancia del medio ambiente. Fuente propia 2024

Figura 33.

Charla sobre el procedimiento seguro de fugas y derrames de productos químicos



Figura 33. Charla sobre el procedimiento seguro de fugas y derrames de productos químicos. Fuente propia 2024

Se realizan diferentes pausas activas después de las charlas estas incluyen ejercicios físicos y actividades lúdicas que promueven el bienestar general y la prevención de trastornos musculoesqueléticos. A Continuación, se describen algunas de las pausas:

Pausa Activa – Encontrar la frase secreta: Esta dinámica implica que los trabajadores deben colaborar para descifrar una frase secreta utilizando letras dispuestas en una hoja. Esta pausa activa fomenta la colaboración, el trabajo en equipo y el pensamiento creativo entre los trabajadores.

Figura 34.

Pausa activa (Encontrar la frase secreta)



Figura 34. Pausa activa (Encontrar la frase secreta). Fuente propia 2024

Pausa Activa – Dinámica de concentración (Hombros, rodillas, cabeza y papel): implica que los trabajadores deben realizar una serie de acciones específicas en respuesta a instrucciones verbales, mientras sostienen un papel con una mano. Esto agrega un nivel adicional de coordinación y concentración a la actividad.

Figura 35.

Pausa Activa – Dinámica de concentración



Figura 35. Pausa Activa – Dinámica de concentración. Fuente Propia 2024

Pausa Activa - Yo tengo un Tren: esta actividad se realiza durante una visita a las obras en la ciudad de girador, con el objetivo de fomentar la concentración, el trabajo en equipo, estiramientos y el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales.

Figura 36.

Pausa Activa (Yo tengo un Tren) en la obra de Girardot.



Figura 36. Pausa Activa (Yo tengo un Tren) en la obra de Girardot. Fuente propia

Se realizan inspecciones regulares en las instalaciones de la planta de MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S; para identificar riesgos y asegurar el cumplimiento de las normativas de seguridad. Estas inspecciones incluyen la revisión de extintores, riesgos eléctricos, orden y aseo, uso de EPP, control de vectores como el dengue, y condiciones de los botiquines. A continuación, se describen algunas inspecciones:

Se lleva a cabo la inspección de extintores en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S; donde se realiza la señalización, la demarcación, la presión y el tipo de extintor en cada ubicación. Además, se identifica la cantidad de extintores que faltaban por delimitar y señalar, y se elabora un listado detallado al respecto.

Figura 37.

Inspección e instalación de Extintores



Figura 37. Inspección de extintores. Fuente propia 2024

Se realiza una inspección de riesgo eléctrico en todas las áreas de la planta de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S, incluyendo las oficinas y demás espacios operativos. El propósito principal de esta inspección es identificar cualquier riesgo eléctrico potencial con el fin de prevenir accidentes y proteger los equipos de la empresa.

Figura 38.

Inspección de riesgo eléctrico



Figura 38. Inspección de riesgo eléctrico. Fuente propia 2024

Se ejecutan inspecciones de los botiquines de primeros auxilios ubicados tanto en las oficinas como en los camiones de la planta. El objetivo principal es verificar cada elemento presente en los botiquines, su cantidad y fecha de vencimiento, asegurando así que estén completamente equipados y listos para atender cualquier emergencia médica. Como parte de esta inspección, también se elabora un listado de los elementos faltantes que necesitan ser adquiridos para completar los botiquines.

Figura 39.

Inspección de los botiquines de primeros auxilios



Figura 39. Inspección de los botiquines de primeros auxilios. Fuente propia

Se llevan a cabo reinducciones de seguridad y salud en el trabajo para todos los trabajadores, donde se abordaron las directrices de seguridad de la empresa. Posteriormente, se procede a diligenciar los documentos necesarios para el proceso de reinducción, explicando detalladamente cada uno de los documentos a firmar. Al finalizar la reinducción, los empleados realizan una evaluación de seguridad y salud en el trabajo para verificar los conocimientos adquiridos durante el proceso.

Figura 40.

Reinducciones de Seguridad y Salud en el Trabajo



Figura 40. Reinducciones de Seguridad y Salud en el Trabajo fuente propia 2024

Como parte del producto para la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S; se elabora inicialmente un listado de la identificación de los productos químicos manejados en la empresa, con el fin de elaborar las fichas toxicológicas de los productos faltantes. A continuación, se presenta una ficha toxicológica:

Figura 41.

Ficha Toxicológica de Pintura Fachada



TARJETA DE EMERGENCIA: PINTURA FACHADA

EN CASO DE EMERGENCIA LLAMAR A:
MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S 8675509 - 8335709





EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL

SALUD	EF ABAMADIC	REACTIVADO	ESPECIFICO
1 = MORTAL 2 = DAÑO 3 = PELIGROSO 4 = LESIVO 5 = SIN RIESGO	PUNTO DE INFLAMACION 1 = POR debajo de 23°C 2 = ENTRE 23 Y 38°C 3 = ENTRE 38 Y 52°C 4 = SOBRE 52°C 5 = NO APLIC.	4 = PUEDE DETONAR 5 = PUEDE DETONAR POR GOLPE SEVERO O POR CALENTAMIENTO CONTACTO CON EL AGUA = FUMIGACION VOLUBLE SIN DE TONAR 1 = INESTABLE	OXIDANTE OXY ACIDO ALK ALKALINO ALK CORROSIVO COR NO USAR AGUA W RADIOACTIVO W RADIOACTIVO

PELIGROS: EFECTOS EN LA SALUD: Contacto con los ojos. A la vista de los datos disponibles, no se cumplen los criterios de clasificación, sin embargo, presenta sustancias clasificadas como peligrosas por este efecto. Carcinogenicidad: La exposición a este producto puede causar cáncer.

CONTRA INCENDIOS: Producto no inflamable bajo condiciones normales de almacenamiento, manipulación y uso. En caso de inflamación como consecuencia de manipulación, almacenamiento o uso, inhórrido emplear procedimientos extintivos de polvo polivalente (tipo ABC).

MANIPULACION Y ALMACENAMIENTO: Debido a la peligrosidad de este producto para el medio ambiente se recomienda manipularlo dentro de un área que disponga de barreras de control de la contaminación en caso de vertido, así como disponer de material absorbente en las proximidades de este. Producto no inflamable bajo condiciones normales de almacenamiento, manipulación y uso. Se recomienda traspasar a velocidades lentas para evitar la generación de cargas electrostáticas que pudieran afectar a productos inflamables. - Medidas técnicas de almacenamiento: Temperatura mínima: 5°C Temperatura máxima: 30°C Tiempo máximo: 12 meses B. - Condiciones generales de almacenamiento: Evitar fuentes de calor, radiación, electricidad estática y el contacto con alimentos.

CONTRA TERCEROS: Asistir los fugas siempre y cuando no suponga un riesgo adicional para las personas que desempeñen esta función. Ante la exposición potencial con el producto derramado se hace obligatorio el uso de elementos de protección personal: Evacuar la zona y mantener a las personas sin protección alejadas. **Precauciones relativas al medio ambiente:** Evitar a todo costo cualquier tipo de vertido al medio acuático. Contener adecuadamente el producto absorbido/recogido en recipientes herméticamente precintados. Notificar a la autoridad competente en el caso de exposición al público en general o al medio ambiente. **Métodos y materiales para la contención y limpieza de vertidos:** Se recomienda: Absorber al vertido mediante arena o absorbente hasta y trasladado a un lugar seguro. No absorber en suero u otros absorbentes combustibles.

Figura 41. Ficha Toxicológica de Pintura Fachada. Elaboración Propia

Así mismo, se lleva a cabo el etiquetado de dichos productos químicos.

Figura 42.

Clasificación y etiquetado de productos químicos

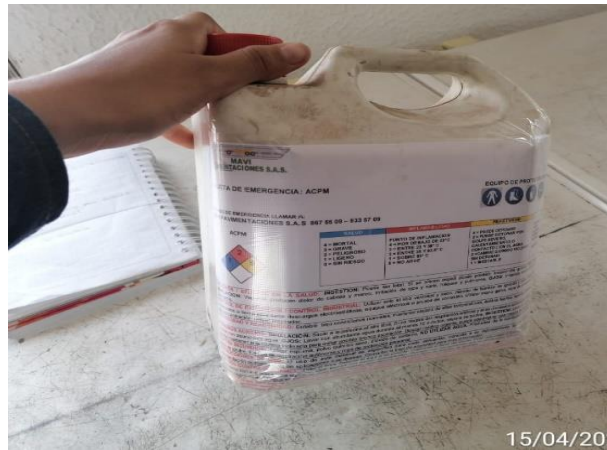


Figura 42. Clasificación y etiquetado de productos químicos. Fuente propia 2024

Con la continuación del proyecto realizado durante el proceso de la práctica, se elabora el procedimiento de la matriz de compatibilidad de los productos químicos de la empresa.

Figura 43.

Procedimiento de la matriz de compatibilidad

	MATRIZ DE COMPATIBILIDAD DE PRODUCTOS QUÍMICOS	Código: SST-P-1
	PROCEDIMIENTO	Versión 01
	MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S	Fecha: 25/04/2024

PROCEDIMIENTO DE LA MATRIZ DE COMPATIBILIDAD DE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS DE LAS INSTALACIONES DE LA EMPRESA MAVI PAVIMENTACIONES

1. OBJETIVO

Establecer un sistema eficiente y seguro para evaluar y gestionar la compatibilidad de los productos químicos utilizados en la empresa, con el fin de prevenir posibles riesgos de reacciones adversas, garantizar la seguridad del personal y proteger el medio ambiente.

2. ALCANCE

Este procedimiento abarca la compatibilidad de los productos químicos utilizados en las instalaciones de la empresa. Esto incluye la identificación de los productos químicos, la recopilación de datos de seguridad, la evaluación de la compatibilidad mediante la creación y el uso de una matriz de compatibilidad. Este procedimiento se aplica a todos los departamentos y personal involucrado en el manejo, almacenamiento, y uso de productos químicos de la empresa.

3. DEFINICIONES

TERMINO	DEFINICIONES
Ficha Toxicológica	Es un instrumento a través del cual se transmite toda la información necesaria de los productos, en el formato establecido por el Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses (INTCF).
Matriz De Compatibilidad	Es un documento en el que se establece la afinidad entre sustancias y mezclas químicas con base en la clase y el tipo de sustancia, a fin de conocer cómo se deben almacenar y transportar estos artículos sin que representen algún tipo de peligrosidad para la empresa o sus colaboradores, de acuerdo con el Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (SGA).
Rombo NFPA 704	Se trata de un símbolo de identificación usado a nivel internacional, cuyo objetivo es señalar gráficamente el riesgo que puede presentar una sustancia química con la que se trabaja.

ELABORADO	REVISÓ	APROBÓ
Julio César Chiroa C. Coordinador Operativo y Salud en el Trabajo	Luz Stella Azueta R. Administradora	María Virginia Camarero F. Gerente

Figura 43. Procedimiento de la matriz de compatibilidad. Elaboración propia

La matriz de compatibilidad se centra en establecer el almacenamiento seguro de los productos químicos utilizados, conforme a lo estipulado en la norma 733 de 2021 del sistema globalmente armonizado, se identifica las interacciones peligrosas entre los diferentes productos químicos empleados en la empresa. La matriz de compatibilidad permite reconocer de manera precisa qué productos químicos pueden almacenarse juntos de forma segura, evitando posibles reacciones peligrosas. Para el diseño de la matriz se tiene en cuenta la realización de 21 fichas toxicológicas de los productos de la empresa. A continuación, se presenta la matriz:

Figura 44.

Matriz de compatibilidad de productos químicos utilizados en la empresa MAVI

PAVIMENTACIONES S.A.S

Figura 44. Matriz de compatibilidad de productos químicos utilizados en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S; Fuente propia

Este proyecto incluye la creación de diversos anexos, como el check-lists de elementos químicos y un flujograma de almacenamiento. El objetivo principal es fortalecer las prácticas de seguridad en el manejo de productos químicos y contribuir a un entorno laboral más seguro para todos los empleados. A continuación, se presenta estos dos anexos del programa del procedimiento de la matriz de compatibilidad:

Figura 45.

Flujograma del proceso de almacenamiento de los productos químicos de las instalaciones de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S.

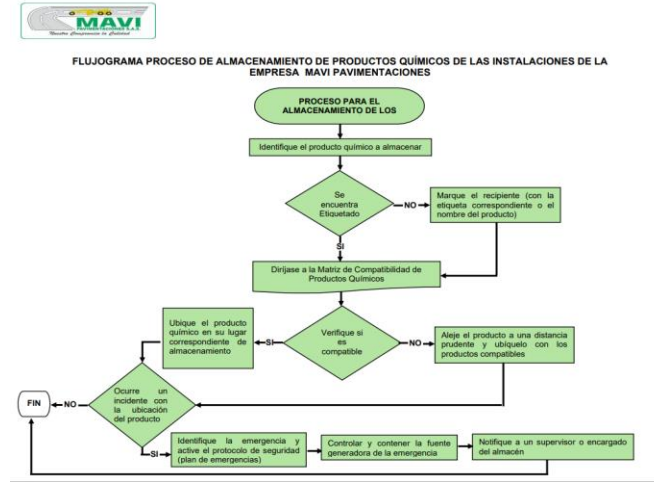


Figura 45. Flujograma del proceso de almacenamiento de los productos químicos de las instalaciones de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S. Fuente propia

Figura 46.

Check-lists de elementos químicos de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S

REGISTRO DE ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS		Código:		UNIMINUTO			
CHECK LIST		Versión 01					
MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S		Fecha:					
Categoría del Producto	Nombre del Producto	Hoja de datos De Seguridad		Productos de Uso Frecuente			Observaciones
		SI	No	SI	No	A Veces	
Lubricante Industrial	Aceite Hidráulico	X		X			Verifica regularmente los recipientes para detectar posibles fugas o deterioro
	Aceite Lubricante	X		X			
	ACPM	X		X			
Combustible	Gasolina	X		X			Mantén los combustibles alejados de áreas con posibilidad de acumulación de gases o vapores inflamables.
Producto del Sistema Frenado	Líquido para Frenos	X			X		Inspecciona periódicamente el estado del líquido y desecha cualquier envase dañado o contaminado.
Producto de Higiene	Alcohol Antiséptico	X			X		Revisa la fecha de vencimiento y desecha cualquier producto vencido o que haya cambiado su aspecto o aroma
	Gel Antibacterial	X		X			
	jabón Antibacterial	X		X			
Producto de Limpieza	Detergente en Polvo	X		X			Usar guantes al manipular el detergente para proteger la piel de irritaciones.
Producto de Pavimentación	Emulsión Asfáltica	X		X			Utiliza equipo de protección personal adecuado al manipular estos productos para evitar la exposición a vapores y partículas.
	Asfalto	X		X			

Figura 46. Check-lists de elementos químicos de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S. Fuente propia.


Principales hitos o hechos relevantes

Uno de los principales hechos relevantes durante el proceso de la práctica profesional en MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S., el diseño de un producto de impacto para la empresa, el cual consiste en un procedimiento de almacenamiento de productos químicos, e incluye una serie de documentos adicionales, como una matriz de compatibilidad de productos químicos que ayuda a evitar interacciones peligrosas entre productos, un check-lists que facilita el control y verificación de los elementos químicos un flujograma de almacenamiento para una gestión adecuada y segura. El producto resulta significativo en el proceso de la practica porque fortalece la seguridad en el manejo de productos quimicos y contribuye a un entorno laboral más seguro, al proporcionar lo mencionado se previenen accidentes y se asegura un manejo más eficiente de los productos químicos en la empresa.

A través de las actividades realizadas durante la práctica profesional y el desarrollo del producto final, surge la oportunidad de sistematizar la práctica en la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S, este proceso de sistematización me permite diseñar y ejecutar un programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables para los colaboradores. **Ver Apéndice C.**

Figura 47.

Programa de Promoción y Prevención de Estilos de Vida Saludables

	PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código: SST-PG-1
	PROGRAMA	Versión 01
	MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S	Fecha: 2/08/2024

PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EMPRESA MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S

1. OBJETIVO

Establecer un programa que fomente el bienestar integral de los empleados mediante la implementación de estrategias y actividades que promuevan hábitos saludables, prevengan enfermedades y mejoren la calidad de vida. Este programa busca crear un entorno laboral que apoye el desarrollo físico, mental y emocional de los trabajadores, incentivando prácticas que contribuyan a un estilo de vida balanceado y productivo, conformado con los valores y metas corporativas de MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S.

2. ALCANCE

El programa de promoción y prevención de estilos de vida saludable de los colaboradores de MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S abarcará a todos los empleados de la empresa e incluirá diversas iniciativas y actividades destinadas a fomentar hábitos saludables, prevenir enfermedades y mejorar el bienestar general.

3. DEFINICIONES

TERMINO	DEFINICIONES
Promoción de la Salud	Se define como un proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y sus determinantes. (OPS, s.f.)
Prevención de la Salud	Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecidas. (UNIR, 2021)
Salud	Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente como la ausencia de enfermedad o afecciones físicas. (OMS, s.f.)
Condiciones de salud	El conjunto de variables objetivas y de autorreporte de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora.

ELABORADO	REVISADO	APROBADO
María Milena Sánchez Administradora de Recursos Humanos E.U. de Talabía	Juan Carlos Chica B. Coordinador Operativo y Técnico de Talabía	Los Beltrán Aguirre B. Administradora

	PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código: SST-PG-1
	PROGRAMA	Versión 01
	MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S	Fecha: 2/08/2024

Estilos de vida saludable	Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores sociooculturales y características personales. (Socuz, 2012)
Alimentación inadecuada	Se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta ocasional de nutrientes de una persona. (Instituto DYN, 2022)
Entorno Laboral Saludable	Estrategias que una organización puede implementar con el fin de mejorar las relaciones interpersonales y así llevar a una mejor atención en los servicios de salud. (MINSALUD, s.f.)
Actividad Física	Es la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de profesionales de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud. (Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones, 2023)
Pausas Activas	Es la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de profesionales de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud. (Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones, 2023)
Auto Cuidado	Es la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de profesionales de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud. (Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones, 2023)
Obesidad	Se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (OMS, 2024)
Sedentarismo	Se considera uno de los principales factores de riesgo de mortalidad debido a su asociación con enfermedades crónicas no transmisibles tales como diabetes, hipertensión, osteoporosis o cáncer. (Secretaría de Salud, 2015)
Enfermedades Cardiovasculares	Condiciones que implican el estrechamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos, causada por daño al corazón o a los vasos sanguíneos por aterosclerosis. (OPS, s.f.)
Diabetes	Es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. (OPS, s.f.)
Estrés	Estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de

ELABORADO	REVISADO	APROBADO
María Milena Sánchez Administradora de Recursos Humanos E.U. de Talabía	Juan Carlos Chica B. Coordinador Operativo y Técnico de Talabía	Los Beltrán Aguirre B. Administradora


	PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código: SST-PG-1
	PROGRAMA	Versión 01
	MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S	Fecha: 2/08/2024

estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar. (OMS, 2022).

4. ACTIVIDADES

ITEM	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECOMENDACIONES
1	Evaluaciones Médicas Periódicas	Realización de exámenes médicos y evaluaciones físicas para establecer el estado de salud inicial de los colaboradores de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S	Mantener confidencialidad y sensibilidad al manejar información médica.
2	Encuesta de Salud y Bienestar	Realizar encuesta de condiciones de salud para evaluar inicialmente el estado de salud de los colaboradores de la empresa, con la finalidad de identificar las áreas de mejora.	La encuesta se puede realizar en ciertos períodos, empleando encuestas en papel físico o en línea para una mayor facilidad en el análisis de datos.
3	Análisis de Datos de Salud	Con la encuesta realizada mediante el formulario de Google y aplicada a los colaboradores de la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S, se obtuvo el análisis de los datos diligenciados en el formulario de Google, el cual se organizó en un documento de Word para una mejor interpretación.	La encuesta de condiciones de salud se realizó mediante el formulario de Google diligenciados en su totalidad en su interpretación y análisis.

ELABORADO	REVISADO	APROBADO
María Milena Sánchez Administradora de Recursos Humanos E.U. de Talabía	Juan Carlos Chica B. Coordinador Operativo y Técnico de Talabía	Los Beltrán Aguirre B. Administradora

	PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Código: SST-PG-1
	PROGRAMA	Versión 01
	MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S	Fecha: 2/08/2024

4	Identificación de enfermedades crónicas	Teniendo en cuenta los resultados de los exámenes médicos anuales realizados por la compañía, se procede a realizar un comunicado a cada uno de los trabajadores que presentan condiciones de salud que presentan condiciones de salud que presentan condiciones de salud importantes mediante recomendaciones médicas.	Verificación de los resultados de los exámenes médicos, se procede a realizar un comunicado a cada uno de los trabajadores que presentan condiciones de salud importantes, identificadas a los colaboradores que presentan condiciones de salud importantes.
5	Charlas Informativas	Realización de charlas informativas a los colaboradores de la empresa. 1. Tps para una alimentación balanceada y ejercicio físico Objetivo: Una dieta suficiente y equilibrada, combinada con el ejercicio físico regular es un elemento fundamental de la buena salud. Duración: diez minutos Actividad: Entrega de infografía y evaluación grupal para verificar la comprensión del tema. 2. Hábitos de sueño Objetivo: Explicar a los colaboradores de la empresa que el insomnio puede causar problemas de salud, alteraciones cardiovasculares, déficit cognitivos y de memoria, y Tps para prevenirlo. Duración: cinco – diez minutos	Registro fotográfico de la realización de la charla y planilla de asistencia y evidencia de la evaluación grupal. Registro fotográfico de la realización de la charla y planilla de asistencia

ELABORADO	REVISADO	APROBADO
María Milena Sánchez Administradora de Recursos Humanos E.U. de Talabía	Juan Carlos Chica B. Coordinador Operativo y Técnico de Talabía	Los Beltrán Aguirre B. Administradora

Figura 47. Programa de Promoción y Prevención de Estilos de Vida Saludables.

Elaboración propia 2024

El programa aborda el bienestar integral de los empleados mediante la implementación de estrategias y actividades que promuevan hábitos saludables, prevengan enfermedades y mejoren la calidad de vida, adicionalmente se desarrolla una cartilla de hábitos saludables, diseñada para

proporcionar información práctica y accesible sobre cómo mejorar su bienestar general y adoptar hábitos saludables. Ver Apéndice D.

Figura 48.

Cartilla de Hábitos Saludables



Figura 48. Cartilla de Hábitos Saludables. Elaboración Propia

Aprendizajes

Aportes significativos de la experiencia en lo humano

La experiencia de llevar a cabo las actividades de la sistematización permite obtener aportes significativos como la empatía y sensibilidad hacia la importancia de promover el bienestar integral en el entorno laboral, lo que refuerza el compromiso con la salud y seguridad de los colaboradores. Esta experiencia mejora las habilidades de comunicación y liderazgo, al facilitar la transmisión de conocimientos y motivar a los colaboradores a adoptar prácticas saludables en su vida diaria.

Aportes significativos en lo social

La experiencia de llevar a cabo actividades del programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables en MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S; permite generar un impacto positivo no solo en los trabajadores, sino también en sus círculos cercanos, al promover hábitos saludables entre los colaboradores, se impulsa un cambio en su entorno, donde las prácticas y conocimientos adquiridos en el trabajo se comparten y aplican en el hogar. Este impacto social contribuye al bienestar de los colaboradores.

Aportes significativos en lo económico o técnico

La experiencia de liderar las actividades del programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables en MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S. permite profundizar en aspectos técnicos y mejorar procesos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo. Para asegurar la sostenibilidad y expansión del programa, es crucial asignar recursos económicos y técnicos adecuados. La inversión en estos recursos permite implementar una mayor variedad de actividades, adquirir materiales necesarios, y mantener la efectividad del programa. Además, la

inversión mejora la calidad de las actividades y asegura su adaptación a las necesidades cambiantes de la empresa y sus colaboradores, beneficiando a largo plazo la gestión de la salud y el bienestar en la empresa.

Principales aprendizajes en el perfil profesional

El desarrollo del proceso de la sistematización de la experiencia permite adquirir una variedad de aprendizajes, se fortalece los conocimientos y habilidades prácticas relacionadas con el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, como la organización de capacitaciones de SST, la ejecución de inspecciones y sus correspondientes informes, el diseño procedimientos y programas. Se desarrolla la habilidad de comunicar de manera más efectiva con los colaboradores, la exposición a diversos entornos laborales ayuda a adaptarse a diferentes dinámicas de trabajo, lo que enriquece en el perfil profesional.

Aprendizajes abordados desde la perspectiva de la socialización de la experiencia

Desde la perspectiva de la socialización de la experiencia, se abordan aprendizajes enriquecedores en el proceso de interacción y colaboración con los demás. Se fomenta un entorno de comunicación abierta y efectiva, donde se comparten conocimientos y se promueven prácticas saludables entre los colaboradores.

Conclusiones y Recomendaciones

Se concluye que el programa tiene un impacto significativo en concientizar a los colaboradores sobre la importancia de un estilo de vida saludable. A través de las charlas y actividades realizadas, se despertó el interés de los empleados, quienes demuestran una participación comprometida en las iniciativas del programa, reflejando un cambio positivo en su percepción y hábitos diarios.

Para cerrar con lo anterior, el programa es sostenible a largo plazo, siempre y cuando se mantenga el compromiso de la organización y se continúe con la implementación de las recomendaciones propuestas. La cultura de bienestar creada mejora significativamente el ambiente laboral, fomenta un sentido de comunidad y apoyo mutuo entre los colaboradores, lo que refuerza la integración interna y contribuye a la empresa MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S.

Recomendaciones

Es esencial mantener y reforzar el programa, incorporando nuevas actividades y charlas que continúen motivando a los colaboradores a adoptar y mantener estos hábitos saludables. Se recomienda la integración de dinámicas innovadoras y la actualización constante de los contenidos para asegurar la relevancia y efectividad del programa.

Se recomienda ofrecer capacitaciones periódicas sobre temas relacionados con la salud y el bienestar. La formación continua asegura que los empleados estén bien informados y equipados para tomar decisiones que beneficien su salud.

Para asegurar la sostenibilidad y expansión del programa, es crucial asignar más recursos, tanto financieros como humanos. Esto permite la implementación de una mayor variedad de

actividades y la adquisición de materiales necesarios. La inversión en recursos adicionales garantiza que el programa continúe siendo efectivo y capaz de adaptarse a las necesidades cambiantes de la empresa y sus colaboradores.

Bibliografía

Calpa-Pastas, A. M., & Santacruz-Bolaños, G. A. (2019). *PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: ESTRATEGIAS y ESCENARIOS*. SciELO. Recuperado 16 de agosto de 2024, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139

David. (2023, 23 noviembre). *Agenda 2030: así contribuye Envera a once Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Envera. <https://grupoenvera.org/agenda-2030-asi-contribuye-envera-once-los-objetivos-desarrollo>

De la Guardia Gutiérrez, M. A., & Ledezma, J. C. R. (2020). *La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria*. *SciELO*, 5(1), 81-90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>

Gestor Alcaldía. (2024, 7 febrero). Territorio municipal de Carmen de Apicalá. *Alcaldía Municipal Carmen de Apicalá*. <https://alcaldiacarmendeapicala-tolima.gov.co/territorio-municipal/>

González, J. (2024, 6 mayo). *Obesidad en Colombia: Un Desafío de Salud Pública que Requiere Intervención Médica Integral*. <https://drogueriasunoa.com/blogs/noticias/obesidad-en-colombia-un-desafio-de-salud-publica-que-requiere-intervencion-medica-integral>

Holliday, O. J. (s. f.). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. PDF. https://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf

Niño Barrero, Y. F., & Bermúdez, C. (2020). *La revolución Industrial 4.0 y la seguridad y salud en el trabajo: origen y evolución*. Recuperado 16 de agosto de 2024, de

<https://ccs.org.co/portfolio/la-revolucion-industrial-4-0-y-la-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-origen-y-evolucion/>

Núñez, J. L. R., & León, B. M. M. (2021). *Estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores de la construcción mediante el “test fantástico”*.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9043061>

Psychosocial Hazards Often Overlooked in Construction Industry | Blogs | CDC. (2023, 15 febrero). <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2023/02/15/construction-psychosocial-hazards/>

Rodríguez Núñez, J. L., & Maygalema León, B. M. (2021, 18 octubre). *Polo del conocimiento*. Casdelpo. Recuperado 16 de agosto de 2024,

<http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es>

Ubicación Oficina MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S Girardot. (2024).

<https://www.google.com/maps/place/MAVI+PAVIMENTACIONES+S.A.S/@4.304242,-74.8012537,17z/data=!4m6!3m5!1s0x8e3f2895821f3fd1:0x8ea2264eec07cb01!8m2!3d4.3036643!4d-74.8009104!16s%2Fg%2F11hzz32lgs?entry=ttu>