

Sistematización práctica profesional programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas para los colaboradores del Terminal de Transportes de Melgar

Juan Manuel Rodríguez Oliveros

ID: 849981

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Bogotá Cundinamarca Boyacá

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

Agosto 2025

Sistematización práctica profesional programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas para los colaboradores del Terminal de Transportes de Melgar

Juan Manuel Rodríguez Oliveros

ID: 849981

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 Bogotá Cundinamarca Boyacá

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

Agosto 2025

Dedicatoria

Dedico este trabajo de grado, en primer lugar, a Dios, fuente de sabiduría y fortaleza, por guiarme con firmeza a lo largo de todo este proceso. A mis padres, por su amor incondicional, su constante apoyo y los sacrificios que han sido un motor fundamental en mi crecimiento académico y personal. A mis docentes, por su compromiso, exigencia y ejemplar vocación, que contribuyeron significativamente a mi formación integral. A mis compañeros, por su colaboración, compañerismo y valioso aporte durante esta etapa. A todos, mi más sincero agradecimiento por ser parte esencial de este logro.

Agradecimientos

Deseo expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible la realización de este trabajo de grado, enfocado en la sistematización del programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en el Terminal de Transportes de Melgar. Agradezco profundamente a Dios, por acompañarme en cada paso de este proceso, brindándome fortaleza, sabiduría y esperanza ante cada reto. A la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, por ofrecerme una formación integral basada en valores, responsabilidad social y excelencia académica. A mis docentes, por su dedicación, exigencia y orientación constante, que enriquecieron de manera significativa mi crecimiento profesional y personal.

Mi gratitud también va dirigida a los directivos y funcionarios del Terminal de Transportes de Melgar, por su colaboración, confianza y compromiso con el bienestar comunitario, elementos que fueron claves en el desarrollo de este proyecto.

A mi familia, especialmente a mis padres, gracias por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser ejemplo de esfuerzo y perseverancia. Este logro es también suyo. A mis compañeros de carrera, gracias por el compañerismo, la solidaridad y el trabajo conjunto que hicieron de este camino una experiencia significativa. Finalmente, agradezco a todas las personas que, de alguna manera, contribuyeron con palabras de aliento, gestos de apoyo o aportes concretos. Cada uno fue parte fundamental en la consolidación de este logro académico y personal.

Contenido

	Pág.
Lista de Tablas	7
Lista de Figuras.....	8
Listado de Apéndices	11
Introducción	14
Marco referencial y antecedentes.....	17
<i>Clasificación de los trabajadores en tabla</i>	22
Marco teórico	23
Marco legal	25
Ejes y categorías.....	28
Planeación y Metodología.....	30
Formulación del Problema de Aprendizaje.....	30
Objetivos.....	31
<i>Objetivo general</i>	31
<i>Objetivos específicos.</i>	31
Identificación de actores involucrados y participantes	31
Estructura del modelo de reconstrucción de la experiencia	33
<i>Variables, indicadores, herramientas e instrumentos</i>	35

<i>Matriz de planeación</i>	43
Modelo de divulgación de la experiencia.....	46
Reconstrucción de la experiencia.....	60
<i>Momentos históricos de la experiencia</i>	60
<i>Principales hitos o hechos relevantes</i>	74
Aprendizajes	75
Aportes significativos de la experiencia en lo humano.....	76
Aportes significativos en lo social	76
Aportes significativos en lo económico o técnico.....	76
Principales aprendizajes en el perfil profesional.....	77
Aprendizajes abordados desde la perspectiva de la socialización de la experiencia	77
Conclusiones y Recomendaciones	78
Recomendaciones.....	78
Referencias.....	80
Apéndices.....	83

Lista de Tablas

Pág.

Tabla 1. Clasificación de los Trabajadores de la empresa Terminal de Transportes de Melgar.	22
Tabla 2. Normatividad aplicada a la sistematización.....	25
Tabla 3. Participantes involucrados en la sistematización de la experiencia.	32
Tabla 4. Diagrama de Gantt (2025).	44
Tabla 5. Recursos empleados en el proceso de la Sistematización.....	46

Lista de Figuras

	Pág.
Figura 1. Ubicación Geográfica del Terminal de Transportes de Melgar.	21
Figura 2. Planta Física del Terminal de Transportes de Melgar.	22
Figura 3. Socialización de la propuesta.	35
Figura 4. Participación de la encuesta orientada a identificar el nivel de conocimiento.	36
Figura 5. ¿Conoce usted los riesgos para la salud asociados al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas?	37
Figura 6. ¿Cree que el consumo de estas sustancias es un problema frecuente en entornos de transporte público?.....	38
Figura 7. ¿Ha presenciado consumo de alcohol o drogas en las instalaciones del terminal?	38
Figura 8. ¿Considera que el terminal cuenta con las medidas suficientes para el prevenir el consumo de sustancias psicoactivas?.....	39
Figura 9. ¿Estaría de acuerdo con que se implementen charlas o actividades preventivas dentro del terminal?.....	40
Figura 10. ¿Le gustaría participar en talleres breves de prevención si se realizan gratuitamente en el terminal?.....	41
Figura 11. ¿Considera que los conductores de buses deben someterse a pruebas aleatorias de consumo de sustancias?	42
Figura 12. ¿En su opinión, ¿el consumo de sustancias psicoactivas afecta negativamente la seguridad en el transporte público?.....	43
Figura 13. Presentación de la política de prevención del consumo de alcohol y SPA.	48
Figura 14. Folleto, Prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.	49
Figura 15. Listas de asistencia socialización folleto de la prevención del consumo de alcohol y	

SPA.	50
Figura 16. Evaluación grupal sobre el tema: Política de prevención del consumo de alcohol y SPA.	51
Figura 17. Charla estilos de vida y trabajo saludable e infografía.....	52
Figura 18. Lista de asistencia, charla estilos de vida y trabajo saludable.....	52
Figura 19. Circular informativa No 017 para la charla manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral.	53
Figura 20. Charla manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral.	54
Figura 21. Lista de asistencia, charla manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral.	55
Figura 22. Charla consecuencias legales del consumo de alcohol y SPA.	56
Figura 23. Lista de asistencia, charla consecuencias legales del consumo de alcohol y SPA....	57
Figura 24. Charla señales tempranas de consumo.	58
Figura 25. Lista de asistencia, charla señales tempranas de consumo.....	59
Figura 26. Inspecciones de seguridad a botiquines de primeros auxilios y extintores, verificando ubicación, estado y vigencia.	62
Figura 27. Acompañamiento en actividades de estilo de vida y trabajo saludable.	63
Figura 28. Acompañamiento en pausas activas liderada por la profesional de SST.	64
Figura 29. Implementación de tarjetones de estilos de vida saludable.....	65
Figura 30. Acompañamiento en actividad cardiovascular.....	66
Figura 31. Acompañamiento en campaña de fumigación.....	67
Figura 32. Desarrollo e informe de encuesta del perfil sociodemográfico.....	68
Figura 33. Entrega de EPP.....	69

Figura 34. Actualización de matriz legal y de matriz de peligros actualizada en énfasis con la fiebre amarilla.	70
Figura 35. Acompañamiento en campaña del estrés y desarrollo de folletos.	71
Figura 36. Acompañamiento en trabajo de alturas.	72
Figura 37. Folletos para el desarrollo de la reinducción.	73
Figura 38. Reinducción para todos los colaboradores.	74
Figura 39. Programa de prevención del consumo de alcohol y Sustancias psicoactivas.	75

Listado de Apéndices

Apéndice A. Encuesta de Prevención del Consumo de Alcohol y Sustancias Psicoactivas.

Apéndice B. Programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

Apéndice C. Folleto de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

Apéndice D. Infografía de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

Apéndice E. Informe de evidencia del programa.

Apéndice F. Política del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas.

Resumen

Durante el desarrollo de la práctica profesional del programa de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo de UNIMINUTO, centro universitario de Girardot, realizada en el periodo 2025-40 en la empresa Terminal de Transportes de Melgar S.A., ubicada en el municipio de Melgar - Tolima, se identifica una problemática relacionada con el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas por parte de algunos conductores y trabajadores. Esta situación afecta directamente la salud física y mental de los colaboradores, compromete la seguridad vial y deteriora el clima organizacional. El propósito de esta sistematización es diseñar e implementar un programa de prevención con estrategias preventivas, orientada a sensibilizar a la población trabajadora, fomentar hábitos saludables y generar conciencia frente a los riesgos asociados al consumo de estas sustancias en el entorno laboral. El programa busca promover el autocuidado, el bienestar integral y la responsabilidad individual y colectiva. La metodología aplicada en esta sistematización se fundamenta en el modelo propuesto por el autor Óscar Jara Holliday, el cual plantea cinco fases que permiten recuperar, analizar e interpretar críticamente la experiencia. La primera fase articulada a la sistematización consiste en la identificación de la situación problemática, seguida por la recolección de información mediante una encuesta y observación directa para conocer la percepción de los trabajadores sobre el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. Posteriormente, se realiza un análisis de los datos, permitiendo identificar necesidades, factores de riesgo y oportunidades de intervención. Finalmente, en la última fase se generan resultados que permiten mejorar la cultura de seguridad y salud en la organización.

Palabras Claves. Bienestar Laboral, Enfermedad Laboral, Psicoactivas, Prevención, Sistematización, Sustancias.

Abstract

During the professional practice program for the Occupational Health and Safety Administration program at UNIMINUTO, a university center in Girardot, conducted during the 2025-40 period at Terminal de Transportes de Melgar S.A., located in the municipality of Melgar, Tolima, a problem related to the consumption of alcohol and psychoactive substances by some drivers and workers was identified. This situation directly affects the physical and mental health of employees, compromises road safety, and deteriorates the organizational climate. The purpose of this systematization is to design and implement a prevention program with preventive strategies aimed at raising awareness among the working population, fostering healthy habits, and raising awareness of the risks associated with the consumption of these substances in the workplace. The program seeks to promote self-care, comprehensive well-being, and individual and collective responsibility. The methodology applied in this systematization is based on the model proposed by Óscar Jara Holliday, which proposes five phases that allow for the recovery, analysis, and critical interpretation of the experience. The first phase of systematization consists of identifying the problematic situation, followed by data collection through a survey and direct observation to understand workers' perceptions of alcohol and psychoactive substance use. The data is then analyzed, identifying needs, risk factors, and opportunities for intervention. Finally, the final phase generates results that improve the organization's health and safety culture.

Keywords: Occupational Well-being, Occupational Disease, Psychoactive, Prevention.

Systematization, Substances.

Introducción

El presente trabajo de grado se desarrolla a partir de la experiencia obtenida durante la práctica profesional del programa de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo de UNIMINUTO, centro universitario de Girardot, llevada a cabo en la Terminal de Transportes del municipio de Melgar, Tolima. Durante el proceso práctico, se realizan actividades de diagnóstico, observación directa, aplicación de instrumentos y acompañamiento a los procesos internos de la organización, entrega de elementos de protección personal (EPP), Inspección de extintores, botiquines, inducción y reinducción a todos los colaboradores, charlas y sensibilizaciones en temas de seguridad vial y seguridad y salud en el trabajo.

Desde la actividad de observación directa se identifica una problemática latente como el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas por parte de algunos conductores, trabajadores operativos e incluso usuarios frecuentes en el entorno del terminal. Dicha situación no solo compromete la salud física y mental de los trabajadores, sino que también impacta negativamente la seguridad vial, la calidad del servicio y el clima organizacional.

A partir de esta realidad evidenciada en campo, se genera en la práctica profesional una propuesta de intervención fundamentada en la gestión preventiva de riesgos, cuyo eje central es el diseño de un programa de prevención, orientado a sensibilizar a la población trabajadora, fomentar hábitos de vida saludables y generar conciencia frente a los efectos y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas en contextos laborales.

Por consiguiente, la presente investigación se enmarca en la necesidad de abordar el consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral, tal como lo recomienda la **Organización Mundial de la Salud** (OMS, 2024) en su *Informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud y el tratamiento de los trastornos relacionados con el consumo de sustancias*,

en el que se indica que el consumo de sustancias psicoactivas y de alcohol es considerado un problema de salud pública global que exige tomar acciones políticas efectivas.. La OMS (2024) también hace especial énfasis en la necesidad de fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias, en el que se incluye el alcohol, para lograr así cumplir con la meta 3.5 de salud consignada en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Asimismo, lo hace la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC, 2023) en su *Informe Mundial sobre las Drogas 2023*, en el cual se indica que el consumo de drogas afecta no solo la salud física, sino también la mental, la seguridad y el bienestar (p. 4).

En este contexto, y teniendo en cuenta la urgente necesidad de abordar dicho problema, se hace necesario la implementación de iniciativas efectivas que ayuden a prevenir el consumo de sustancias nocivas, a promover la salud y el bienestar en el lugar de trabajo. Por lo tanto, esta iniciativa fue concebida como una respuesta técnica, estructurada y contextualizada a las necesidades identificadas, bajo los principios de mejora continua y promoción del bienestar integral.

Con el objetivo de dar cuenta de la experiencia y de los resultados obtenidos con esta iniciativa, el ejercicio se enmarca en la sistematización de la experiencia, con base al modelo metodológico propuesto por el autor Oscar Jara Holliday (2018), el cual permite no solo describir las acciones ejecutadas, sino analizarlas e interpretarlas crítica y reflexivamente, con el fin de rescatar aprendizajes significativos, identificar aciertos, reconocer debilidades y proponer mejoras sostenibles a futuro. La sistematización no se limita a una recopilación anecdótica, sino que busca fortalecer la práctica profesional mediante la reflexión rigurosa y la producción de conocimiento aplicable en contextos similares.

Por consiguiente y considerando la importancia de sistematizar la experiencia para producir conocimiento aplicable, se solicita a la gerencia del terminal del municipio de Melgar realizar la sistematización del proceso de intervención. El cual dio inicio con la identificación de la situación problemática, seguida de la aplicación de una encuesta diagnóstica, observación estructurada y análisis de contexto, herramientas que permiten establecer un panorama claro sobre la magnitud y las implicaciones del problema.

Con base a los resultados obtenidos, se diseña un programa preventivo ajustado a las características de la población intervenida, con componentes educativos, formativos y participativos, el cual busca ser implementado como una herramienta técnica de gestión en seguridad y salud en el trabajo dentro de la empresa. Este trabajo representa un aporte concreto a la prevención de riesgos laborales y a la consolidación de ambientes de trabajo más seguros, saludables y responsables.

Marco referencial y antecedentes

Durante la realización de las prácticas profesionales en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en el periodo 2025-40, en el Terminal de Transportes de Melgar, se identifica una situación preocupante relacionada con el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas (SPA) por parte de algunos trabajadores, en especial del personal operativo y conductores.

Esta problemática representa un riesgo crítico para la seguridad laboral y vial, afectando directamente la integridad de los trabajadores, la confianza del usuario y la imagen institucional. El consumo de estas sustancias altera la capacidad de reacción, concentración y juicio, generando consecuencias como accidentes laborales, ausentismo, sanciones y un deterioro general en el ambiente de trabajo. Por esta razón, es fundamental diseñar e implementar un programa de prevención del consumo de alcohol y SPA, enfocado en la educación, detección oportuna, atención psicosocial y control, en cumplimiento con las exigencias normativas vigentes en Colombia.

El consumo de sustancias psicoactivas tiende a generar alteraciones en el comportamiento, afectar la capacidad de reacción, reducir el nivel de concentración y aumentar la probabilidad de accidentes laborales y de tránsito. Asimismo, se observan consecuencias en el clima laboral, el desempeño individual, y en la salud física y mental de los trabajadores.

Frente a esta problemática, se plantea la formulación de un programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, orientado a la promoción de entornos laborales seguros, al fortalecimiento del autocuidado y al acompañamiento de los trabajadores que presenten conductas de riesgo. Este tipo de programa suele sustentarse en lineamientos técnicos de seguridad y salud en el trabajo, así como en normativas legales vigentes que abordan la prevención del riesgo psicosocial y del consumo de sustancias en contextos laborales.

El entorno del transporte público, por sus características operativas y su alto nivel de responsabilidad frente a la ciudadanía, exige un enfoque preventivo integral. En este contexto, se consideran estrategias como campañas de sensibilización, jornadas de capacitación, intervenciones psicosociales y acciones de evaluación médica periódica como componentes fundamentales de la propuesta.

La intervención se enfoca en reducir factores de riesgo, promover la salud mental, proteger la integridad de los usuarios y preservar la imagen institucional del Terminal de Transportes de Melgar. Un enfoque de prevención activa favorece el desempeño seguro, la continuidad operativa y el bienestar organizacional.

A nivel internacional, uno de los antecedentes que orienta el presente trabajo es la Alianza Europea de Política sobre Alcohol (Eurocare, 2009), una organización que desde hace décadas promueve políticas públicas y estrategias de prevención del consumo de alcohol en los lugares de trabajo, entornos comunitarios y contextos educativos. Estas acciones han tenido resultados positivos en varios países europeos, logrando reducir el impacto del consumo nocivo en la salud colectiva (Eurocare, 2009).

Según la Organización Mundial de la Salud (2024):

El consumo de sustancias psicoactivas y de alcohol es considerado un problema de salud pública global que exige la implementación de acciones políticas efectivas, con un enfoque integral que incluya la prevención, el tratamiento y la reducción de daños. Esto requiere la participación coordinada de gobiernos, organizaciones de salud y la sociedad civil para generar entornos más seguros y saludables para todas las personas (p. 45).

Bajo la misma perspectiva, se encuentra Édualcool (s.f.), una iniciativa canadiense sin ánimo de lucro, creada hace 35 años y liderada por Hubert Sacy. Esta organización propone una metodología educativa basada en la difusión de información clara y científica sobre el consumo moderado de alcohol, adaptada a públicos específicos, incluyendo trabajadores y empresa.

A nivel nacional, en Colombia el Ministerio de Transporte (2013) establece una “política de cero tolerancias al consumo de sustancias en el contexto de la conducción”. El Decreto 2851 (2013) y la Resolución 1565 (2014) establecen los lineamientos para la aplicación de pruebas de detección, la frecuencia de su realización y los procedimientos disciplinarios en caso de resultados positivos, así como la guía metodológica para elaborar planes estratégicos de seguridad vial, constituyendo el marco legal para la prevención en sectores de alto riesgo como el transporte.

Otra de las fuentes consultadas es la Secretaria de Seguridad y Salud de Cali (2024) entidad pública que aborda la problemática sobre el consumo de sustancias psicoactivas reconociendo intervenciones como Pactos Comunitarios en Cali, los cuales fomentan la participación ciudadana y la corresponsabilidad para el manejo del consumo de sustancias psicoactivas, articulando esfuerzos entre comunidad, instituciones educativas y entornos laborales.

A nivel local el consumo de sustancias psicoactivas se ha convertido en una problemática significativa que enfrenta las empresas, instituciones y demás organizaciones, lo cual trae consigo consecuencias para la salud física, mental y problemas de seguridad y convivencia.

Por esta razón, investigadoras como Gómez Quiroga y Villamil Hernández (2022) mencionan:

Se han desarrollado estudios enfocados en la creación de estrategias de

intervención en ámbitos laborales frente al consumo de sustancias psicoactivas. Estas sustancias pueden generar inconvenientes como el ausentismo laboral, la disminución de la productividad, el aumento de la accidentalidad en el lugar de trabajo, los conflictos interpersonales, el incumplimiento del horario laboral y el incremento de procesos disciplinarios, entre otros (p. 10).

Otro antecedente importante a nivel local es el estudio realizado por la Alcaldía de Ibagué (2017), en conjunto con el Centro de Estudios y Análisis en Convivencia, Seguridad Ciudadana y Paz (CEACSCPAZ). Este abordó el consumo de sustancias psicoactivas en la ciudad, motivado por el alto índice de consumo de SPA, violencia y delincuencia.

El análisis de los resultados contribuyó a la construcción de estrategias enfocadas en la promoción de la sana convivencia, el uso adecuado del tiempo libre y la atención integral a la población. Estas iniciativas reflejan la necesidad de abordar el problema frente al consumo de SPA y de alcohol en las empresas e instituciones que prestan servicios esenciales a la comunidad, desde una perspectiva integral, que incluya tanto la prevención individual, la intervención, la transformación del contexto y del entorno laboral a fin de educir impactos negativos en la salud, la convivencia y la productividad de los empleados.

Marco contextual

El Terminal de Transportes de Melgar, identificada con NIT 900677957-3, es una empresa clasificada en la clase de riesgo III, de acuerdo con el sistema de riesgos laborales en Colombia. Su actividad económica principal es la prestación de servicios complementarios al transporte terrestre, incluyendo la operación de estaciones de vía y otros servicios asociados al tránsito de pasajeros y mercancías. Esta terminal cumple un rol estratégico en la conectividad regional del Tolima, actuando como un nodo de intercambio y circulación entre Melgar y

diversas regiones del país.

La empresa cuenta con 46 trabajadores, y se encuentra ubicada en la vereda San José de la Colorada, Km3, municipio de Melgar, departamento del Tolima. Su gestión se enmarca en los estándares establecidos por la Resolución 0312 de 2019, relacionada con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), lo que implica un compromiso con la protección de la salud y el bienestar de sus colaboradores. A continuación; se evidencia en la **figura 1**, la ubicación geográfica del terminal de transportes de melgar.

Figura 1.

Ubicación Geográfica del Terminal de Transportes de Melgar.

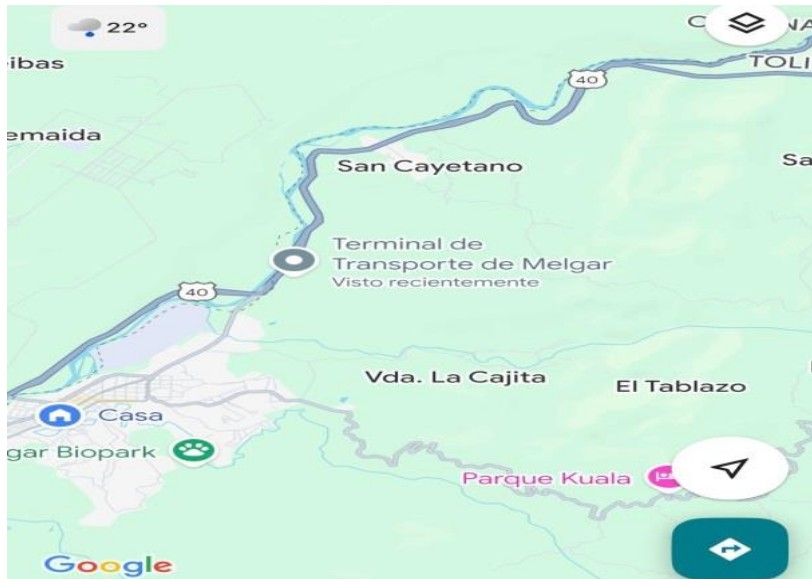


Figura 1. Ubicación Geográfica del Terminal de Transportes de Melgar. (Google Maps.2025)

En la siguiente **figura 2**, se observa la fachada (o planta arquitectónica) del Terminal de Transportes de Melgar. Esta vista permite apreciar las características físicas del edificio, su distribución espacial y algunos elementos clave de su diseño estructural.

Figura 2.

Planta Física del Terminal de Transportes de Melgar.



Figura 2. Planta Física del Terminal de Transportes de Melgar. Fuente: (Google 2025).

Clasificación de los trabajadores en tabla

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

Tabla 1.

Clasificación de los Trabajadores de la empresa Terminal de Transportes de Melgar.

CARGO	AREA	CANTIDAD
Aux operativo (control)	Operativa	18
Coordinador operativo	Administrativa	1
Tesorero	Administrativa	1
Coordinadora administrativa	Administrativa	1

Auxiliar contable	Administrativa	
Auxiliar de enfermería	Operativa	5
Auxiliar de cámaras	Administrativa	1
Auxiliar contable	Administrativa	2
Auxiliar financiera	Administrativa	1
Gerente	Administrativa	1
Administradora en seguridad y Salud en el trabajo	Administrativa	1
Auxiliar de servicios generales	Operativa	5
Pasante Sena	Operativa	2
Coordinador de mantenimiento	Administrativa	1

Tabla 1. Clasificación de los Trabajadores de la empresa Terminal de Transportes de Melgar.

Elaboración Propia (2025).

Marco teórico

La sistematización de la experiencia profesional desarrollada en el Terminal de Transportes de Melgar se fundamenta en el modelo metodológico del autor Oscar Jara Holliday (2018), quien propone un enfoque reflexivo que permite reconstruir, comprender y proyectar críticamente las experiencias vividas en contextos sociales y laborales específicos. Este modelo resulta especialmente pertinente para abordar problemáticas complejas como el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas (SPA) en entornos laborales de alto riesgo, como el transporte público.

Según Jara (2018) la sistematización se entiende como “el ordenamiento y reconstrucción crítica de las vivencias, sus saberes y sentires, permitiendo comprenderlas teóricamente y orientar transformaciones futuras desde una mirada participativa y consciente” (p. 61). A partir

de esta perspectiva, la aplicación del modelo no solo permite documentar lo realizado durante la práctica profesional, sino también generar aprendizajes significativos que contribuyan a mejorar las condiciones de salud y seguridad en el trabajo.

El proceso comienza con la recuperación de la experiencia directa, la cual corresponde a las actividades que se desarrollan durante la práctica en el Terminal de Transportes de Melgar. En este contexto, se observa una problemática creciente, ya que algunos trabajadores, especialmente conductores y personal operativo, presentan indicios de consumo de alcohol y sustancias psicoactivas (SPA). Por consiguiente, esta situación genera preocupación, debido a sus posibles implicaciones en la seguridad y el desempeño.

La segunda fase, correspondiente a la planeación de la sistematización, se centra en la identificación del problema como eje estructurador del proceso. En este caso, se define como propósito principal el diseño de un programa preventivo orientado a mitigar el consumo de alcohol y SPA dentro del entorno laboral. Esta problemática no solo representa un riesgo individual y colectivo, sino que también compromete la seguridad vial, el cumplimiento normativo y el clima organizacional. Para sustentar esta etapa, se diseña y se aplica una encuesta de conocimientos previos (**Apéndice A**) de condiciones de salud y hábitos de consumo, orientada a identificar factores de riesgo psicosocial, cultural y laboral relacionados con el uso de sustancias.

En la fase de recuperación del proceso vivido, se documenta detalladamente la implementación de la encuesta y se inicia a identificar patrones preocupantes en las percepciones de los trabajadores frente al consumo y su impacto en el desempeño laboral. Esta fase permite registrar buenas prácticas de intervención inicial como charlas informales y disposición hacia la capacitación, así como vacíos institucionales, destacando la ausencia de protocolos específicos

frente a esta problemática.

El análisis crítico de la información, cuarta fase del modelo se orienta a interpretar de manera profunda los datos obtenidos, más allá de su valor cuantitativo. De forma preliminar, se identifican factores de riesgo como el estrés laboral, el fácil acceso a bebidas alcohólicas en las inmediaciones del terminal y la normalización del consumo ocasional entre algunos trabajadores. Esta interpretación crítica es clave para diseñar un programa preventivo con un enfoque educativo, participativo y psicosocial.

Finalmente, la sistematización permite formular propuestas orientadas a transformar el contexto laboral. Además de buscar soluciones, este proceso también se enfoca en la descripción de la experiencia vivida y en la reflexión crítica sobre las prácticas observadas. En este sentido, ya se cuenta con la formulación de una política institucional de prevención del consumo de SPA en el Terminal de Transportes de Melgar (**Apéndice F**). Dicha política se encuentra alineada con la normativa vigente (Ley 1566 de 2012; Resolución 0312 de 2019) y con referentes técnicos como el Instituto Distrital de Gestión de Riesgos y Cambio Climático [IDIGER] y la Asociación Proyecto Hombre. Así mismo, las propuestas fortalecen la cultura del autocuidado, promueven la identificación temprana de riesgos y garantizan el acompañamiento profesional a los trabajadores. Como resultado, se consolidan entornos laborales más seguros y 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.

Normatividad aplicada a la sistematización.

NORMATIVIDAD	DESCRIPCION	ENTIDAD EMISORA
---------------------	--------------------	------------------------

Ley 1566 de 2012	Establece el marco normativo para la prevención, protección y atención de los trabajadores frente a las enfermedades y accidentes laborales. En esencia, busca mejorar la salud y seguridad en el trabajo, involucrando a todos los actores relevantes: empleadores, trabajadores, Entidades Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) y el Estado.	Congreso de la república de Colombia
Ley 30 de 1986	Por la cual se adopta el estatuto nacional de estupefacientes.	Congreso de Colombia
Decreto 635 de 1992	Por el cual se crea el Comité Operativo para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas.	El consejo nacional de estupefacientes
Resolución 1075 de 1992	Establece que la drogadicción, el alcoholismo y el tabaquismo afectan los ambientes de trabajo, agravan los riesgos ocupacionales, atentan contra la salud y la seguridad, constituyéndose en amenaza para la integridad física y mental de la población trabajadora en general.	Ministerio de Trabajo y protección social
Resolución 4225 de 1992	Adopta medidas sanitarias relacionadas con el tabaquismo. En concreto, declara el 31 de mayo como el Día Nacional sin	Ministerio de Salud

Tabaco y recomienda a diversas instituciones adoptar medidas restrictivas contra el hábito de fumar y prohibir la publicidad del tabaco.

Resolución 2400 de 1979
(Art.3)

Las obligaciones de los trabajadores incluyen “No introducir bebidas u otras sustancias no autorizadas en lugares o centros de trabajo, no presentarse en los mismos bajo los efectos de sustancias embriagantes, estupefacientes o alucinógenas; y comportarse en forma responsable y seria en la ejecución de sus labores.

Ministerio de Trabajo

Resolución 0312 de 2019

Establece los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) para las empresas. Su principal objetivo es garantizar que todas las empresas, sin importar su tamaño, cumplan con los requisitos básicos para la protección y bienestar de sus trabajadores.

Ministerio de trabajo

Ley 1566 de 2012

Establece el marco normativo para la prevención, protección y atención de los trabajadores frente a las enfermedades y accidentes laborales. En esencia,

Congreso de la república de
Colombia

busca mejorar la salud y seguridad en el trabajo, involucrando a todos los actores relevantes: empleadores, trabajadores, Entidades Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) y el Estado.

Tabla 2. Normatividad aplicada a la sistematización. Elaboración propia (2025).

Ejes y categorías

La sistematización del programa de Prevención del Consumo de Alcohol y Sustancias Psicoactivas (SPA) implementado en el Terminal de Transportes de Melgar se enmarca en los compromisos establecidos por las Naciones Unidas (2015), en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS 3 relacionado con la salud y el bienestar, y el ODS 8 enfocado en el trabajo decente y el crecimiento económico.

Este enfoque permite comprender la intervención preventiva como una acción que trasciende la salud individual para impactar positivamente en la seguridad vial, el rendimiento laboral y la sostenibilidad organizacional. El ODS 3 guarda estrecha relación con la prevención del consumo de SPA al priorizar el bienestar físico y mental de los trabajadores del sector transporte, un entorno donde la concentración, la responsabilidad y la toma de decisiones son aspectos críticos para evitar accidentes y garantizar un servicio seguro. El ODS 8, por su parte, enfatiza la necesidad de condiciones laborales que promuevan la salud, la estabilidad y la productividad, elementos que se ven directamente afectados por el consumo problemático de sustancias.

En este contexto se establecen como ejes de análisis la prevención del consumo de sustancias psicoactivas como factor de riesgo en el entorno laboral del transporte y la promoción

de entornos saludables en escenarios de alta presión operativa.

Dentro de estos ejes se identifican categorías clave para el análisis. La cultura de prevención y promoción de la salud hace referencia a los procesos pedagógicos, formativos y comunicativos que buscan generar conciencia sobre los efectos del consumo de SPA y promover hábitos saludables dentro de la organización. Los factores psicosociales del entorno laboral permiten observar cómo condiciones como el estrés, la carga operativa, los turnos extensos y el acceso externo a sustancias influyen en la aparición de conductas de riesgo.

La gestión institucional del riesgo y el cumplimiento normativo incluye la revisión de políticas internas, protocolos de actuación y mecanismos de atención alineados con la Ley 1566 de 2012 y la Resolución 0312 de 2019, que establecen los lineamientos para el abordaje integral del consumo de sustancias en el ámbito laboral. La incorporación de tecnologías y estrategias de gestión propias de la Industria 4.0 también aporta elementos valiosos en este tipo de intervenciones. En este sentido, investigadores referentes en el tema, como Niño Barrero & Bermúdez (2020), señalan la importancia de facilitar procesos de monitoreo, análisis y mitigación de riesgos en sectores de alta exposición, como es el caso del transporte terrestre.

Así, el plan implementado en el Terminal de Transportes de Melgar se posiciona como una experiencia significativa que permite reflexionar sobre las prácticas institucionales frente al consumo de SPA, promoviendo una cultura de cuidado colectivo, responsabilidad compartida y fortalecimiento de entornos laborales más seguros, saludables y sostenibles.

Planeación y Metodología

Formulación del Problema de Aprendizaje

La formulación del problema se centra en la necesidad de diseñar un programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en el Terminal de Transportes de Melgar S.A. (**Apéndice B**). Esta necesidad surge a partir de la problemática observada en el entorno laboral, donde se identifican comportamientos asociados al consumo de estas sustancias por parte de conductores y personal vinculado a las operaciones del servicio. En consecuencia, se plantea la importancia de implementar estrategias que promuevan el bienestar, fortalezcan la cultura del autocuidado y garanticen condiciones seguras dentro de la organización.

El programa se estructura como una estrategia orientada a generar conciencia sobre los efectos del consumo, fortalecer el autocuidado individual y colectivo, y establecer acciones preventivas ajustadas al contexto operativo de la terminal. La propuesta considera elementos formativos, comunicativos, normativos y de acompañamiento institucional, con el propósito de disminuir los factores de riesgo asociados y mejorar las condiciones de seguridad y bienestar de los trabajadores.

El enfoque metodológico adoptado responde al modelo de sistematización planteado por Jara (2018), el cual permite recuperar experiencias, organizar la información relevante, interpretar la realidad de forma crítica y estructurar una propuesta ajustada a las necesidades reales del entorno. El desarrollo de este proceso contempla una secuencia de fases que incluye la identificación de la problemática, el levantamiento de información mediante instrumentos técnicos, el análisis de los datos recolectados, el diseño del programa preventivo y la evaluación de su aplicabilidad dentro del sistema de gestión organizacional.

Como resultado del proceso de la experiencia de la práctica profesional, se formula la

siguiente pregunta:

¿Cómo a través de las estrategias del programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas se contribuye al fortalecimiento de la salud laboral, la seguridad vial y el bienestar organizacional en el Terminal de Transportes de Melgar?

Ante la problemática identificada anteriormente y la formulación de la pregunta se describe los siguientes objetivos, general y específicos.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, como respuesta a una problemática identificada en el entorno laboral, con el propósito de prevenir accidentes de trabajo y mejorar el entorno organizacional.

Objetivos específicos.

Diseñar una encuesta orientada a identificar el nivel de conocimiento de los colaboradores sobre la prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, con el propósito de orientar y fortalecer las acciones del programa.

Analizar los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al personal de la Terminal de Transportes de Melgar S.A., con el fin de identificar comportamientos de riesgo, percepciones y factores asociados al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

Evaluar las estrategias que permitan valorar el impacto del programa preventivo en términos de cambios actitudinales, disminución de factores de riesgo y fortalecimiento del bienestar integral.

Identificación de actores involucrados y participantes

Los actores involucrados y participantes de la experiencia corresponden al personal de las

áreas administrativa y operativa del Terminal de Transportes de Melgar S.A., quienes desempeñan funciones clave dentro del sistema organizacional y presentan distintos niveles de exposición frente a los factores asociados al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en el entorno laboral.

Dentro del equipo institucional se identifica a la profesional Jessica Alejandra Sierra Galeano, Administradora del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, quien ejerce un rol de acompañamiento técnico en la orientación del proceso, facilitando el acceso a la información, el cumplimiento de los lineamientos normativos y la articulación de las acciones propuestas con los componentes del SG-SST.

De manera complementaria, la docente Lizet Leal Forero, encargada del seguimiento de las prácticas profesionales y asesora del proceso de sistematización como opción de grado, brinda acompañamiento académico, asistencia metodológica y orientación conceptual durante el desarrollo de las fases del proyecto, aportando conocimientos desde su experiencia profesional en el área.

En la **tabla 3** se describen los participantes principales involucrados en la sistematización, en la organización Terminal de Transportes de Melgar, junto con el rol y las responsabilidades asignadas:

Tabla 3.

Participantes involucrados en la sistematización de la experiencia.

PARTICIPANTES INVOLUCRADOS	ROL	RESPONSABILIDADES
Juan Manuel Rodríguez Oliveros	Estudiante de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo, Universidad UNIMINUTO de Girardot Cundinamarca.	Diseñar e implementar el programa de prevención del consumo de alcohol y Sustancias Psicoactivas.

Lizeth 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
Jessica Alejandra Sierra Galeano	Coordinadora de Seguridad y Salud en el Trabajo, (Interlocutor de prácticas profesionales)	Supervisión de prácticas, apoyo en la implementación del programa.
Jefes directos de las diferentes áreas	Jefes directos de la empresa terminal de transportes de melgar	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. Elaboración propia (2025).

Estructura del modelo de reconstrucción de la experiencia

En el año 2022, se inicia la formación profesional en el programa de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo de UNIMINUTO, centro universitario de Girardot. A lo largo del proceso académico se integran conocimientos teóricos y prácticos esenciales para la comprensión e implementación del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Durante los primeros cuatrimestres, el enfoque se dirige a la apropiación de fundamentos normativos, técnicos y organizacionales; en niveles posteriores, el desarrollo de trabajos y proyectos académicos fortalece la capacidad de análisis e intervención frente a situaciones reales

del entorno laboral.

En el periodo 2025-40, en el noveno cuatrimestre, se desarrolla la práctica profesional en la empresa Terminal de Transportes de Melgar S.A., a través del convenio institucional establecido con el programa académico. En este escenario, la aplicación de conocimientos adquiridos permite abordar actividades técnicas relacionadas con el área, tales como inspecciones de elementos de emergencia, entrega de elementos de protección personal (EPP), inducción y reinducción a colaboradores, ejecución de charlas sobre seguridad vial, así como el acompañamiento en procesos internos del sistema de gestión.

Durante el proceso práctico, se identifica una problemática relacionada con el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas por parte de algunos trabajadores del área operativa, especialmente conductores vinculados al transporte intermunicipal. Esta situación representa un riesgo significativo para la salud integral de los colaboradores, la seguridad vial del entorno, el clima organizacional y la imagen institucional de la terminal.

El diagnóstico inicial permite establecer la necesidad de diseñar una propuesta técnica estructurada bajo criterios de prevención, control y educación, centrada en el fortalecimiento de prácticas saludables, el fomento del autocuidado y la generación de conciencia frente a los efectos del consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral. Este proyecto se concibe como un insumo aplicable dentro del marco del SG-SST, orientado a aportar soluciones concretas frente a los factores de riesgo identificados.

El objetivo principal de la propuesta consiste en diseñar un programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, con enfoque participativo, ajustado a las necesidades de la organización y fundamentado en el análisis del contexto institucional. La propuesta incorpora acciones de sensibilización, formación y acompañamiento, encaminadas a

reducir riesgos, fortalecer la cultura del autocuidado y mejorar las condiciones de salud y bienestar de los trabajadores.

Al abordar de manera estructurada la problemática identificada, la propuesta busca contribuir al fortalecimiento de una cultura organizacional basada en la responsabilidad individual y colectiva, el respeto por la vida y la consolidación de entornos laborales más seguros y saludables.

Variables, indicadores, herramientas e instrumentos

Las técnicas de recolección de datos utilizadas en la sistematización de la práctica profesional en el periodo 2025-40 comprenden la presentación de la propuesta del “programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas”. En consecuencia, esta acción permite resaltar el valor y los aportes que representa la aplicación del programa. Por otra parte, se evidencia este proceso en la **Figura 3**, lo cual ejemplifica el alcance de la propuesta.

Figura 3.

Socialización de la propuesta.



Figura 3. Socialización de la propuesta. Elaboración propia (2025).

Posteriormente se diseña una encuesta online orientada a identificar el nivel de conocimiento de los colaboradores sobre la prevención del consumo de alcohol y sustancias

psicoactivas, con el propósito de orientar y fortalecer las acciones del programa, la cual está establecida en el (**Apéndice A**), en la siguiente figura se evidencia el diseño de la encuesta y su enlace de acceso.

En primer lugar, se realiza un cuestionario el cual se observa en la **Figura 4**, dirigido a 46 colaboradores de la empresa Terminal de Transportes de Melgar. A través de esta herramienta, se recogen datos con relevancia estadística que permiten identificar el nivel de conocimiento y manejo de información existente dentro de la organización. Por consiguiente, los resultados obtenidos constituyen una base esencial para estructurar el programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. Finalmente, esta iniciativa contribuye al fortalecimiento de un entorno laboral saludable y eficiente para todos los colaboradores.

Figura 4.

Participación de la encuesta orientada a identificar el nivel de conocimiento.

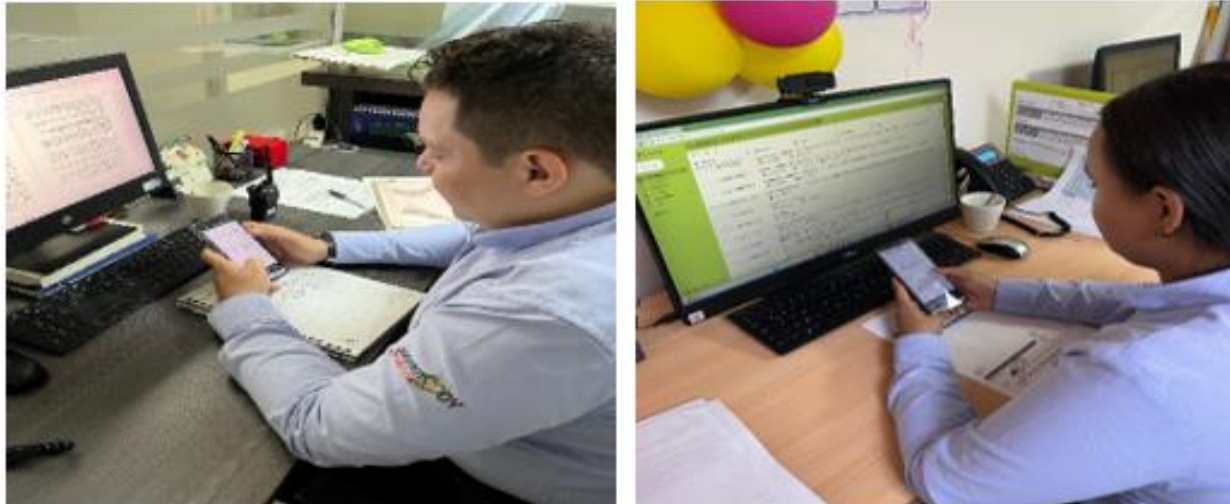


Figura 4. Participación de la encuesta orientada a identificar el nivel de conocimiento.

Elaboración propia (2025).

Después de implementar el instrumento, se obtienen evidencias que posibilitan la interpretación precisa de cada reactivo contemplado en el formato. A partir de ello, se generan

métricas que permiten establecer un panorama claro sobre las condiciones físicas y emocionales del personal. En seguida, se exponen los principales resultados derivados del proceso evaluativo.

Figura 5.

¿Conoce usted los riesgos para la salud asociados al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas?

¿Conoce usted los riesgos para la salud asociados al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas?
32 respuestas

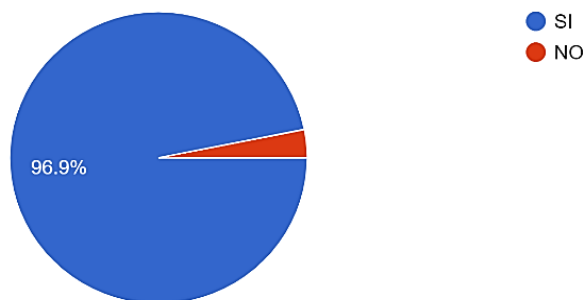


Figura 5. ¿Conoce usted los riesgos para la salud asociados al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas? Elaboración propia con (Formulario de Google).

El gráfico de la **figura 5**, muestra que el 96.9% de los 32 encuestados afirma conocer los riesgos para la salud asociados al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, mientras que solo el 3.1% lo desconoce. Esto indica un alto nivel de conciencia sobre el tema.

Figura 6.

¿Cree que el consumo de estas sustancias es un problema frecuente en entornos de transporte público?

¿Cree que el consumo de estas sustancias es un problema frecuente en entornos de transporte público?
32 respuestas

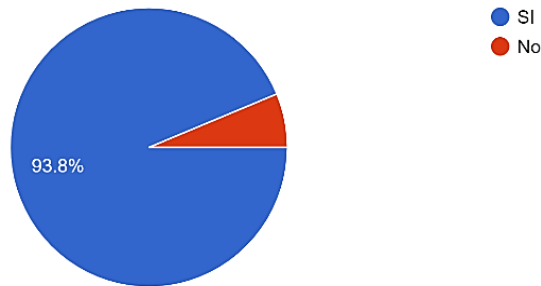


Figura 6. ¿Cree que el consumo de estas sustancias es un problema frecuente en entornos de transporte público? Elaboración propia con (Formulario de Google).

El gráfico de la **figura 6**, indica que el 93.8% de los 32 encuestados considera que el consumo de sustancias es un problema frecuente en el transporte público, mientras que solo el 6.2% opina lo contrario. Esto refleja una alta percepción de este problema en dichos entornos.

Figura 7.

¿Ha presenciado consumo de alcohol o drogas en las instalaciones del terminal?

¿Ha presenciado consumo de alcohol o drogas en las instalaciones del terminal?
32 respuestas

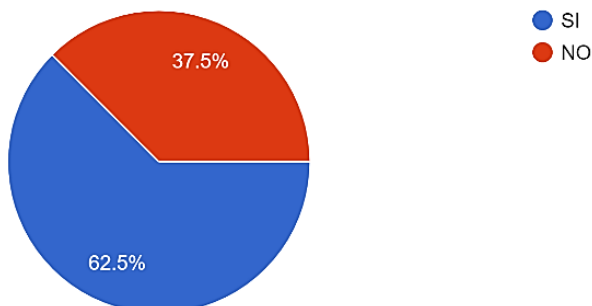


Figura 7. ¿Ha presenciado consumo de alcohol o drogas en las instalaciones del terminal?

Elaboración propia con (Formulario de Google).

El gráfico de la **figura 7**, muestra que el 62.5% de los 32 encuestados ha presenciado consumo de alcohol o drogas en las instalaciones del terminal, mientras que el 37.5% no lo ha hecho. Esto evidencia una presencia significativa de este comportamiento en el lugar.

Figura 8.

¿Considera que el terminal cuenta con las medidas suficientes para el prevenir el consumo de sustancias psicoactivas?

¿Considera que el terminal cuenta con medidas suficientes para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas?

32 respuestas

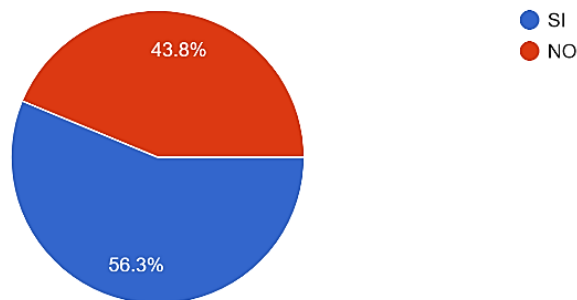


Figura 8. ¿Considera que el terminal cuenta con las medidas suficientes para el prevenir el consumo de sustancias psicoactivas? Elaboración propia con (Formulario de Google).

El gráfico de la **figura 8**, indica que el 56.3% de los 32 encuestados considera que el terminal cuenta con medidas suficientes para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, mientras que el 43.8% opina que no. Esto refleja una percepción dividida sobre la efectividad de las acciones preventivas en el lugar.

Figura 9.

¿Estaría de acuerdo con que se implementen charlas o actividades preventivas dentro del terminal?

¿Estaría de acuerdo con que se implementen charlas o actividades preventivas dentro del terminal?
32 respuestas

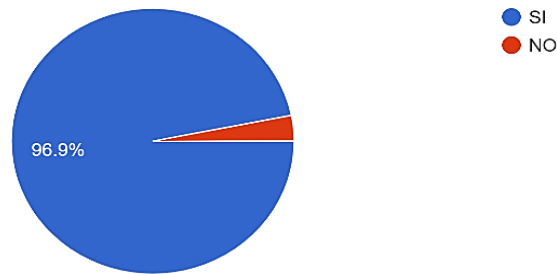


Figura 9. ¿Estaría de acuerdo con que se implementen charlas o actividades preventivas dentro del terminal? Elaboración propia con (Formulario de Google).

El gráfico de la **figura 9**, muestra que el 96.9% de los 32 encuestados está de acuerdo con implementar charlas o actividades preventivas dentro del terminal, mientras que solo el 3.1% no lo está. Esto refleja un fuerte apoyo a iniciativas de prevención en el lugar.

Figura 10.

¿Le gustaría participar en talleres breves de prevención si se realizan gratuitamente en el terminal?

¿Le gustaría participar en talleres breves de prevención si se realizaran gratuitamente en el terminal?

32 respuestas

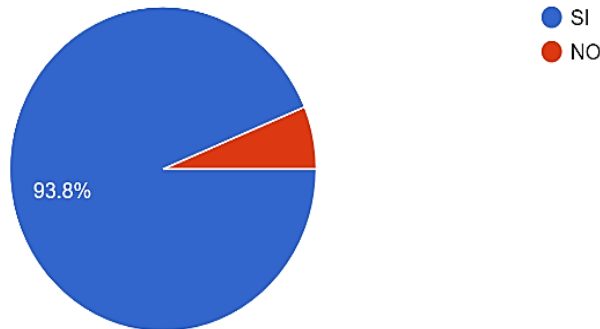


Figura 10. ¿Le gustaría participar en talleres breves de prevención si se realizan gratuitamente en el terminal? Elaboración propia con (Formulario de Google).

El gráfico de la **figura 10**, muestra que el 93.8% de los 32 encuestados estaría dispuesto a participar en talleres breves de prevención si se realizaran gratuitamente en el terminal, mientras que el 6.2% no estaría interesado. Esto indica una alta disposición a involucrarse en actividades preventivas.

Figura 11.

¿Considera que los conductores de buses deben someterse a pruebas aleatorias de consumo de sustancias?

¿Considera que los conductores de buses deben someterse a pruebas aleatorias de consumo de sustancias?

32 respuestas

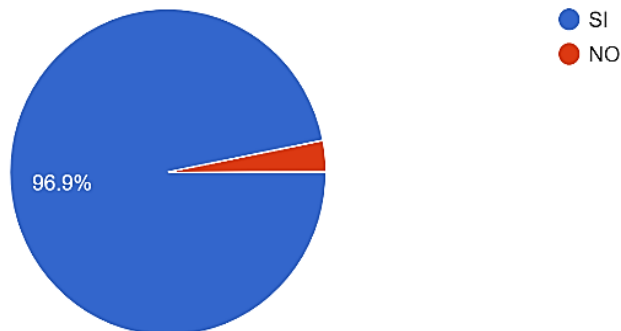


Figura 11. ¿Considera que los conductores de buses deben someterse a pruebas aleatorias de consumo de sustancias? Elaboración propia con (Formulario de Google).

El gráfico de la **figura 11**, revela que el 96.9% de los 32 encuestados está de acuerdo en que los conductores de buses deben someterse a pruebas aleatorias de consumo de sustancias, mientras que solo el 3.1% está en desacuerdo. Esto refleja un fuerte respaldo a medidas de control para garantizar la seguridad.

Figura 12.

¿En su opinión, ¿el consumo de sustancias psicoactivas afecta negativamente la seguridad en el transporte público?

En su opinión, ¿el consumo de sustancias psicoactivas afecta negativamente la seguridad en el transporte público?

32 respuestas

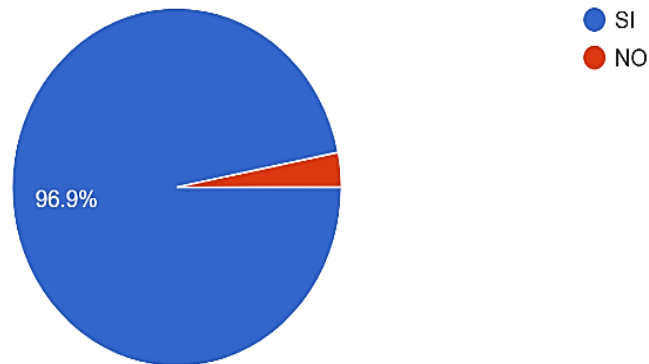


Figura 12. ¿En su opinión, ¿el consumo de sustancias psicoactivas afecta negativamente la seguridad en el transporte público? Elaboración propia con (Formulario de Google).

El gráfico de la **figura 12**, muestra que el 96.9% de los 32 encuestados considera que el consumo de sustancias psicoactivas afecta negativamente la seguridad en el transporte público, mientras que solo el 3.1% no lo cree así. Esto evidencia una amplia percepción del riesgo que representan estas conductas para la seguridad colectiva.

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 2025-40 y el proceso de sistematización, con el fin de asignar adecuadamente los tiempos. En la siguiente **Tabla 4**, se organizan las actividades.

Tabla 4.

Diagrama de Gantt (2025).

Actividad	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
Se inicia la práctica profesional por la clasificación de convenio en la empresa Terminal de Transportes de Melgar.	█						
Revisión de toda la documentación del SG-SST.	█	█					
Acompañamiento en actividades de estilo de vida y trabajo saludable.	█	█					
Realización de pausas activas para todos los colaboradores.	█	█	█				
Actualización de la matriz legal.	█	█					
Acompañamiento en actividades cardiovasculares para los conductores.	█	█					
Inspección de botiquines y extintores.	█	█	█				
Entrega de EPP.	█	█					
Desarrollo, aplicación e informe de encuesta del perfil sociodemográfico.	█	█					
Acompañamiento campañas de fumigación.	█	█	█				
Acompañamiento en trabajo de alturas.	█	█	█				
Desarrollo programa ante emergencias.	█	█		█			
Inducción y reinducción para todos los colaboradores junto con el interlocutor.	█	█		█			
Socialización del producto final de las prácticas profesionales (Afiche de seguridad vial).	█	█		█			
Elección de la sistematización de las prácticas	█	█		█			

profesionales como opción de grado.

Solicitar Autorización con el coordinador y la alta gerencia a la empresa Terminal de Transportes de melgar para realizar la sistematización de las practicas.

Propuesta de sistematización de práctica profesional (Programa de Prevención del Consumo de alcohol y Sustancias Psicoactivas).

Socializar el programa y aplicar la encuesta a los colaboradores de la empresa.

Se entrega y socializa el programa de prevención del Consumo de alcohol y sustancias psicoactivas y Anexos (Formato de la encuesta de orientada a identificar el nivel de conocimiento, análisis de la encuesta, Diseño del folleto de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas e informe de evidencia.).

Capacitaciones y desarrollo de actividades de los siguientes temas:

- Política de prevención del consumo de alcohol y SPA.
- Estilos de vida y trabajo saludable.
- Manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral.
- Consecuencias legales del consumo de alcohol y SPA.
- Señales tempranas de consumo.

Tabla 4. Diagrama de Gantt (2025). Elaboración propia (2025).

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 5**.

Tabla 5.

Con relación a los insumos utilizados durante el desarrollo de la sistematización..

TIPO DE RECURSO	DESCRIPCION
Recurso humano	En el desarrollo de esta propuesta de sistematización participaron diversos actores clave: el Coordinador Jessica Alejandra Sierra de Seguridad y Salud en el Trabajo, los empleados de la empresa Terminal de Transportes de Melgar, la docente Lizeth Leal Forero encargada de la revisión y corrección del documento, y el estudiante Juan Manuel Rodríguez Oliveros, del programa de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo, quien figura como autor del proyecto.
Recurso Material	Elaboración del programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, acompañado de anexos, y la aplicación de una encuesta orientada a evaluar el nivel de conocimiento, percepción y experiencias relacionadas con el consumo de estas sustancias en el entorno laboral. Todos los materiales fueron entregados tanto en formato digital como físico.
Recurso Tecnológico	Computador Compaq con sistema operativo Windows 8 , equipado con procesador Intel o AMD de gama básica/media (estimado entre 1.5 y 2.5 GHz) , 4 GB de RAM y disco duro HDD de 500 GB , iPhone 13 con 128 GB de almacenamiento , procesador A15 Bionic , pantalla Super Retina XDR de 6.1” y sistema operativo iOS .

Tabla 5. Recursos empleados en el proceso de Sistematización. Elaboración propia (2025).

Modelo de divulgación de la experiencia

En primer lugar, se procede a socializar la propuesta del programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas (SPA) con el coordinador de SST y la gerente de la

empresa Terminal de Transportes de Melgar, con el fin de obtener la autorización para su implementación. Seguidamente, se divulga dicha propuesta entre los colaboradores y, al mismo tiempo, se aplica una encuesta con el propósito de identificar sus conocimientos y experiencias en relación con las acciones preventivas frente al consumo de alcohol y SPA. Posteriormente, se presenta la Política de prevención del consumo de alcohol y SPA, como parte integral de la sistematización del programa, la cual establece los lineamientos institucionales y orienta las estrategias para promover entornos laborales saludables y seguros. En este contexto, se abordan temáticas relacionadas con estilos de vida y trabajo saludable, manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral, consecuencias legales del consumo de alcohol y SPA y señales tempranas de consumo. Finalmente, en la **Figura 13** se muestra la actividad correspondiente a la socialización de la política de prevención del consumo de alcohol y SPA, considerada un pilar esencial del programa.

Figura 13.

Presentación de la política de prevención del consumo de alcohol y SPA.



Figura 13. Presentación de la política de prevención del consumo de alcohol y SPA. Elaboración propia (2025).

Con la participación del personal administrativo y operativo del terminal de transporte del municipio de Melgar se realiza la exposición del **Apéndice F**, sobre la política de prevención del consumo de alcohol y SPA. Se observa el interés por parte de los participantes a la hora de conocer la información.

Figura 13.

Lista de asistencia de la socialización de la política.


		FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA			CÓDIGO: GD-F003 VERSIÓN: 01 VIGENTE DESDE: 09/05/2021		
Actividad: Socialización política SPA y evaluación		Responsable: Jessica Sierra - Juan Manuel Olivares					
Lugar: Terminal de Transportes de Melgar S.A.		Fecha: 26/07/2025 Hora: inicio 4:00pm finalización 5:30pm					
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	INSTITUCIÓN O ÁREA	CARGO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Linda Argemán	10061870	T.T.M	Aux CP	314987316	ma.ocupacion@melgar.com	[Firma]
2	Yessica Y. Rodríguez	102604839	T.T.M	Aux CP	314987316		[Firma]
3	Adriana Rodríguez	100881115	T.T.M	Aux CP	314987316		[Firma]
4	Alina Rentería	102149870	T.T.M	Aux CP	314987316		[Firma]
5	Ulises Rojas	14251640	T.T.M	Tarjetas	320843307		[Firma]
6	Diego Rodríguez	102149870	T.T.M	Tarjetas	317811770		[Firma]
7	Diego Rodríguez	100881115	T.T.M	Tarjetas	314987316		[Firma]
8	Trinidad López	100881115	T.T.M	Aux CP	314987316		[Firma]
9	Yamirson Escobar	100555710	T.T.M	Aux CP	312528720		[Firma]
10	Yamirson Escobar	11121777	T.T.M	Aux CP	31023262		[Firma]
11	Yamirson Escobar	100881115	T.T.M	Aux CP	314987316		[Firma]
12	Yamirson Escobar	100881115	T.T.M	Aux CP	314987316		[Firma]
13	Yamirson Escobar	100881115	T.T.M	Aux CP	314987316		[Firma]
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

Figura 14.

Folleto, Prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.



PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

TERMINAL DE TRANSPORTES DE MELGAR S.A.

"LAS DROGAS TE OFRECEN SU MUNDO A CAMBIO DE DESTRUIR EL TUYO"

SÍNTOMAS

- Sentir que tienes que consumir la droga con frecuencia, ya sea diariamente o incluso varias veces al día.
- Tener una necesidad tan intensa de consumir la droga que no puedes pensar en otra cosa.



DROGADICCIÓN

- Enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas, a pesar de las consecuencias negativas

ALCOHOLISMO

Enfermedad crónica caracterizada por la incapacidad de controlar el consumo de alcohol, incluso cuando causa problemas en la vida de la persona. Esta condición implica una fuerte necesidad o deseo de beber, pérdida de control sobre la cantidad y frecuencia del consumo, y la aparición de síntomas de abstinencia cuando se deja de beber.



CONSECUENCIAS

- Ansiedad.
- Deterioro de la atención y la memoria.
- Disforia.
- Mayor riesgo de sufrir accidentes y traumatismos.
- Náuseas.
- Pánico.
- Paranoia.



POLÍTICA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

La Terminal de Transportes de Melgar adopta una política de tolerancia cero frente al consumo, porte, distribución o comercialización de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas (SPA) en el entorno laboral.

Está prohibido presentarse al trabajo bajo los efectos de estas sustancias, así como operar vehículos o desempeñar funciones bajo su influencia. Igualmente, se prohíbe fumar en áreas cerradas de la terminal.

Esta política se fundamenta en la legislación colombiana vigente y busca proteger la vida, la seguridad y el bienestar de nuestros colaboradores, contratistas, usuarios y visitantes.

Figura 14. Folleto, Prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. Elaboración propia (2025).

En la **figura 14**, se muestra el **Apéndice C**, sobre la prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. Esta información es de gran importancia para el personal administrativo y operativo del terminal, toda vez que, al informar oportunamente y sensibilizar a los trabajadores se puede minimizar los riesgos asociados al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, con lo cual, el terminal de transportes demuestra compromiso con el bienestar de los funcionarios operativos y administrativos.

Figura 15.

Listas de asistencia socialización folleto de la prevención del consumo de alcohol y SPA.

CONTROL DE ASISTENCIA		VIGENTE DESDE: 09/05/2021					
Actividad: Socialización folleto de prevención del consumo de alcohol y SPA		Responsable: Jessica Sierra - Juan Manuel Oliveros					
Lugar: Terminal de Transportes de Melgar S/A		Fecha: 24/07/2025					
		Hora: inicio 9:00 pm finalización 5:30 pm					
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	INSTITUCIÓN O ÁREA	CARGO	TÉLEFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
2	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
3	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
4	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
5	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
6	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
7	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
8	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
9	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
10	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
11	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
12	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
13	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
14	Ando Anatalay	202060270	Aux OP	T.T.M	311389750	matlacu-paas@gmail.com	[Firma]
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

Vigilado SuperTransporte
 KM 3 VÍA MELGAR – BOGOTÁ VEREDA SAN JOSÉ DE LA COLORADA Cdi. 3178332791
 terminaldetransportesdemelgar@gmail.com
 *PORQUE ES SU TERMINAL... MI TERMINAL... NUESTRO TERMINAL

Figura 15. Listas de asistencia socialización folleto de la prevención del consumo de alcohol y SPA. Elaboración propia (2025).

En la **figura 15**, se muestra el registro de la asistencia de los funcionarios del terminal que participan en la presentación del **Apéndice C**, prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

Figura 16.

Evaluación grupal sobre el tema: Política de prevención del consumo de alcohol y SPA.



Figura 16. Evaluación grupal sobre el tema: Política de prevención del consumo de alcohol y SPA. Elaboración propia (2025).

Otra de las actividades que se desarrollan dentro de la divulgación de información es el momento en el que se realiza la evaluación grupal sobre los temas abordados, como, por ejemplo, la política de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. En esta actividad los funcionarios participan de una discusión activa, analítica y reflexiva sobre el tema, lo que pone en evidencia la importancia de evaluar y reforzar los conocimientos adquiridos.

Figura 17.

Charla estilos de vida y trabajo saludable e infografía.



Figura 17. Charla estilos de vida y trabajo saludable e infografía. Elaboración propia (2025).

A través del **Apéndice D**, que presenta información visualmente llamativa y de fácil entendimiento, se abordan los puntos clave de la charla sobre el tema de estilos de vida y trabajo saludable. En la **figura 17**, se muestra el desarrollo de la charla dirigida a funcionarios operativos y administrativos de terminal de transporte de Melgar. Durante esta charla los participantes se muestran interesados por conocer pautas que les ayude a mantener un estilo de vida saludable y así aplicarlo en el entorno laboral. Es importante tener en cuenta que, al promover hábitos saludables entre los funcionarios, ellos pueden llegar a mejorar significativamente su salud, aumentar la productividad, reducir el estrés laboral y mantener su bienestar.

Figura 18.

Lista de asistencia, charla estilos de vida y trabajo saludable.

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA		CÓDIGO: GD-F063					
		VERSIÓN: 01					
		VIGENTE DESDE: 09/05/2021					
Actividad: <i>Charla Estilos de Vida y Trabajo Saludable</i> Responsable: <i>Juan Manuel Rodríguez</i>							
Lugar: <i>Bogotá</i> Fecha: <i>31/07/2023</i> Hora: inicio <i>4:00 pm</i> , finalización <i>4:10 pm</i>							
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	INSTITUCIÓN O ÁREA	CARGO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	<i>Edwar Jimenez</i>		<i>Área de...</i>				<i>[Firma]</i>
2	<i>Yolanda Zúñiga</i>		<i>Administrativa</i>				<i>[Firma]</i>
3	<i>Alfonso Jimenez</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
4	<i>William Rojas</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
5	<i>Francisco Rodríguez</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
6	<i>Luisa Sofía</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
7	<i>Sandra Calle</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
8	<i>Harold Mesa</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
9	<i>José Luis</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
10	<i>Hernando Pérez</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
11	<i>Camila</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
12	<i>Sandra Díaz</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
13	<i>Paula Rodríguez</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
14	<i>Marta Mercedes</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
15	<i>Marta del Carmen Vargas</i>		<i>Operativa</i>				<i>[Firma]</i>
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

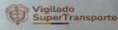


 KM 3 VÍA MELGAR – BOGOTÁ VEREDA SAN JOSÉ DE LA COLORADA Cdi. 317832791
 terminal@terminalmelgar.com
 "PORQUE ES SU TERMINAL... MI TERMINAL... NUESTRO TERMINAL."

Figura 18. Lista de asistencia, charla estilos de vida y trabajo saludable. Elaboración propia (2025).

En la **figura 18**, se presenta el registro de asistencia de la charla de estilos de vida y trabajo saludable, entre los cuales están funcionarios administrativos, operativos, del área de servicios generales, de mantenimiento, entre otros. Estas actividades se realizan dentro de las instalaciones del terminal de transporte de Melgar.

Figura 19.

Circular informativa No 017 para la charla manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral.


 TERMINAL DE TRANSPORTES DE MELGAR S.A.
 NIT. 900.677.987-3

CIRCULAR N° 017

DE: JESSICA ALEJANDRA SIERRA GALEANO
 Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo

PARA: COLABORADORES

FECHA: 01/08/2025

ASUNTO: MANEJO DE MEDICAMENTOS CONTROLADOS EN EL ENTORNO LABORAL.


Reciba un cordial saludo de su Terminal de Transportes de Melgar, en especial del Área de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Por medio de la presente me permito informar que el marco del Programa de Prevención del Consumo de Alcohol y Sustancias Psicoactivas se informa a todo el personal sobre la importancia del manejo adecuado de medicamentos controlados en el entorno laboral, con el objetivo de promover la seguridad, el cumplimiento normativo y la prevención de riesgos.

Los medicamentos controlados son aquellos que contienen sustancias activas sujetas a regulación especial por su potencial de generar dependencia o afectar el sistema nervioso central, por lo que su uso debe ser siempre bajo prescripción médica y con conocimiento del área de Seguridad y Salud en el Trabajo. Se recuerda que está prohibido automedicarse, compartir medicamentos, consumirlos durante la jornada laboral sin autorización médica y no informar sobre tratamientos que puedan alterar el desempeño.

Cuidarnos es responsabilidad de todos.

Cordialmente,


JESSICA ALEJANDRA SIERRA GALEANO
 Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo
 Email: jsa@terminalmelgar.com

Elaboró: J.A.S.G

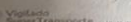

 KM 3 VÍA MELGAR – BOGOTÁ VEREDA SAN JOSÉ DE LA COLORADA Cdi. 317832791
 terminal@terminalmelgar.com
 "PORQUE ES SU TERMINAL... MI TERMINAL... NUESTRO TERMINAL."

Figura 19. Circular informativa No 017 para la charla manejo de medicamentos controlados en

el entorno laboral. Elaboración propia (2025).

La **figura 19**, presenta una copia de la circular informativa número 017 con la cual se anuncia la charla sobre el manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral. En este documento se detalla información de la actividad, así como el objetivo y la importancia de abordar este tema en el ámbito laboral; toda vez que está prohibido automedicarse, compartir medicamentos, consumirlos durante la jornada laboral sin autorización médica y no informar sobre tratamientos que puedan alterar el desempeño de los trabajadores.

Figura 20.

Charla manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral.

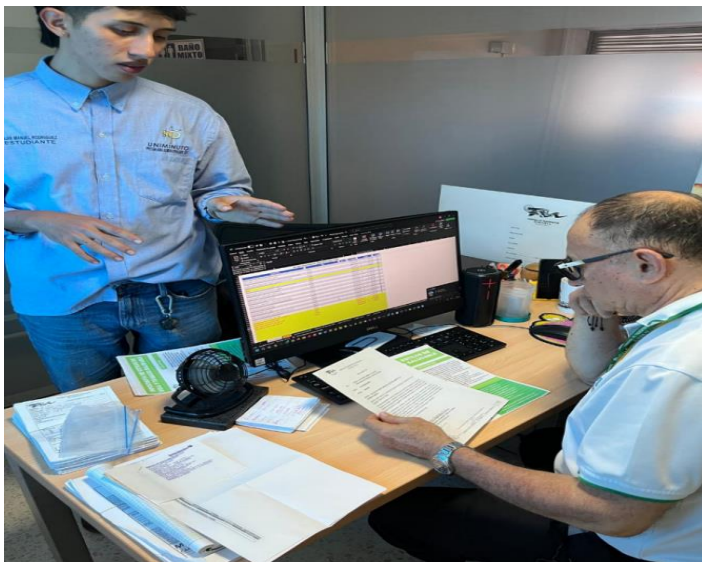


Figura 20. Charla manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral. Elaboración propia (2025).

Se realiza la charla de manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral, contando con la participación de funcionarios tanto administrativos como operativos del terminal de transporte de Melgar. El tema se toma con interés por parte de los trabajadores, quienes preguntan y dan opiniones importantes al respecto. Se hace énfasis en recordar que el

desconocimiento de esta información puede llegar a ocasionar no sólo problemas de salud sino también laborales, como, por ejemplo, presentar dificultades a la hora de realizar una actividad en la que se puede poner en riesgo la vida propia y de las demás personas.

Figura 21.

Lista de asistencia, charla manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral.

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	INSTITUCIÓN	ÁREA	CARGO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Valentina Zapata		Compañía de	Operación y				[Firma]
2	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
3	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
4	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
5	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
6	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
7	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
8	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
9	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
10	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
11	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
12	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
13	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
14	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]
15	[Nombre]		[Institución]	[Área]				[Firma]

Figura 21. Lista de asistencia, charla manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral.

Elaboración propia (2025).

En la **figura 21**, se muestra el registro de la asistencia por parte de los colaboradores del terminal, que participan en la charla de manejo de medicamentos controlados en el entorno laboral, la cual sensibiliza a los funcionarios sobre el uso irresponsable y automedicado de fármacos que pueden traer consecuencias nocivas para la salud.

Figura 22.

Charla consecuencias legales del consumo de alcohol y SPA.



Figura 22. Charla consecuencias legales del consumo de alcohol y SPA. Elaboración propia (2025).

Otra de las actividades que se realizan es la charla sobre las consecuencias legales del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas dirigida al personal administrativo y operativo. Esta charla se desarrolla dentro de las instalaciones del terminal de transporte de melgar. Los participantes se muestran interesados en conocer en detalle sobre las implicaciones legales que trae el consumo de sustancias ilegales en el entorno laboral. Asimismo, se les explica la importancia de conocer y de estar actualizados sobre las implicaciones jurídicas y laborales, a fin de evitar incurrir en algún tipo de falta grave o llamado de atención.

Figura 23.

Lista de asistencia, charla consecuencias legales del consumo de alcohol y SPA.

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉBULA	INSTITUCIÓN O ÁREA	CARGO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FORMA
1	Edwin Jimenez		Administración				Presencial
2	Valentina Zapata	11231232	Administración				Presencial
3	Walter Rojas		Administración	Jefe	912345678		Presencial
4	Yolanda Cabello						Presencial
5	José Luis Solís		Administración	TTM			Presencial
6	Fernando Rodríguez	11461526	Administración	TTM	912345678		Presencial
7	María José						Presencial
8	María José Rojas						Presencial
9	María José Rojas						Presencial
10	María José Rojas						Presencial
11	María José Rojas						Presencial
12	María José Rojas						Presencial
13	María José Rojas						Presencial
14	María José Rojas						Presencial

Figura 23. Lista de asistencia, charla consecuencias legales del consumo de alcohol y SPA.

Elaboración propia (2025).

En la **figura 23**, se da a conocer la lista de asistencia de los funcionarios administrativos y operativos del terminal de transporte de Melgar que asisten a la charla sobre las consecuencias legales del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

Figura 24.

Charla señales tempranas de consumo.




Figura 24. Charla señales tempranas de consumo. Elaboración propia (2025).

Durante el desarrollo de la práctica también se lleva a cabo la charla sobre señales tempranas de consumo de alcohol y sustancias psicoactivas dirigidas al personal del área administrativa y operativa. Se les explica cómo identificar las diferentes señales tempranas de consumo de sustancias ilegales en el entorno laboral y así mismo cómo evitarlas. Conocer sobre este tema les permite a los funcionarios identificar oportunamente señales tempranas de consumo, las cuales si se atienden en una etapa temprana pueden evitar consecuencias como, el ausentismo laboral, disminución de la productividad, accidentes laborales y conflictos personales, entre otros.

Figura 25.

Lista de asistencia, charla señales tempranas de consumo.

		FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA			CÓDIGO: GD-F003 VERSIÓN: 01 VIGENTE DESDE: 09/05/2021		
Actividad: <i>Charla Señales tempranas de Consumo</i>		Responsable: <i>Juan Manuel Rodríguez</i>					
Lugar:		Fecha: <i>11/07/2025</i>		Hora: inicio <i>2:30 pm</i> , finalización <i>2:40 y m</i>			
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	INSTITUCIÓN O ÁREA	CARGO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	<i>edwgv Jimenez</i>		<i>administrativa</i>				<i>[Firma]</i>
2	<i>Valentina Zapata</i>		<i>Administrativa</i>				<i>[Firma]</i>
3	<i>Wilka Rojas</i>		<i>TTM</i>				<i>[Firma]</i>
4	<i>Luisa Soto</i>		<i>TTM</i>				<i>[Firma]</i>
5	<i>Franisco Rodríguez</i>		<i>TTM</i>				<i>[Firma]</i>
6	<i>Sandra Ochoa</i>		<i>TTM</i>				<i>[Firma]</i>
7	<i>Heidy Mora</i>		<i>TTM</i>				<i>[Firma]</i>
8	<i>Yury Piza Rojas</i>		<i>TTM</i>				<i>[Firma]</i>
9	<i>Hernando Polanco</i>		<i>TTM</i>	<i>As Operativo</i>			<i>[Firma]</i>
10	<i>Yazmín Páez</i>		<i>As Enfermería</i>				<i>[Firma]</i>
11	<i>Catalina Díaz</i>		<i>TTM</i>	<i>Tesorero</i>			<i>[Firma]</i>
12	<i>Yolanda Rodríguez</i>		<i>TTM</i>	<i>As. Cpe. Operativa</i>			<i>[Firma]</i>
13	<i>Miguel Muñoz</i>		<i>TTM</i>				<i>[Firma]</i>
14	<i>Norma del Corral Vargas</i>		<i>TTM</i>				<i>[Firma]</i>
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							



 KM 3 VÍA MELGAR - BOGOTÁ VEREDA SAN JOSÉ DE LA COLORADA Cel. 317832791
 terminaldetrametro@supertransporte.gov.co
 *PORQUE ES SU TERMINAL... NI TERMINAL... NUESTRO TERMINAL

Figura 25. Lista de asistencia, charla señales tempranas de consumo. Elaboración propia (2025).

En la **figura 25**, se da a conocer la lista de asistencia del personal administrativo, operativo, así como el personal de enfermería, servicios generales entre otros que asiste al desarrollo de la charla sobre las señales tempranas de consumo. Es de anotar, que durante el despliegue de estas actividades y charlas los participantes se muestran interesados en conocer sobre los temas que fueron abordados en el desarrollo de esta práctica.

Reconstrucción de la experiencia

Momentos históricos de la experiencia

La práctica profesional en el Terminal de Transportes de Melgar representa una valiosa oportunidad para aplicar los conocimientos adquiridos en la carrera de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo, permitiendo involucrarse activamente en procesos de mejora y fortalecimiento del sistema de gestión SST de la organización. Durante el desarrollo de la práctica, se brinda apoyo en la inspección de botiquines de primeros auxilios y extintores, verificando su ubicación, estado y vigencia, al tiempo que se adquirieron conocimientos sobre el uso de formatos y criterios técnicos para esta labor. Se implementa actividades de promoción del estilo de vida y trabajo saludable dirigidas a conductores, donde se colabora en la planificación y ejecución de jornadas enfocadas en el bienestar físico y mental. Se apoya las pausas activas lideradas por la profesional de SST.

Para los colaboradores de las áreas operativa, administrativa y de mantenimiento, se trabaja arduamente en la implementación de tarjetones de hábitos saludables que promueven mejoras en alimentación, descanso, actividad física y salud emocional. Se participa también en una jornada cardiovascular dirigida a conductores, así como en una campaña de fumigación para el control de vectores en las instalaciones. Como parte del componente técnico, se diseña y aplica una encuesta sociodemográfica tanto a colaboradores de la Terminal como de la Propiedad Horizontal, desarrollando posteriormente el análisis y los respectivos informes.

Se brinda apoyo en la entrega de EPP al personal de mantenimiento, incluyendo guantes, tapabocas y overoles de fumigación, así como en la actualización de la matriz legal y de peligros con énfasis en riesgos biológicos como la fiebre amarilla. Se acompaña la campaña de manejo del estrés con entrega de folletos informativos, y se participa activamente en procesos de

reinducción para todos los colaboradores, diseñando materiales educativos como folletos por cargo y aplicando evaluaciones de aprendizaje. Además, se brinda asistencia al personal en tareas de trabajo en alturas, asegurando el cumplimiento de protocolos y uso adecuado de EPP.

Esta experiencia permite fortalecer habilidades técnicas, organizativas y humanas, aportando significativamente a la consolidación de un entorno laboral seguro, saludable y comprometido con el bienestar integral de todos los colaboradores.

A continuación, se observa las actividades realizadas: En el primer día de las prácticas profesionales se inicia con la inspección de todos los botiquines y extintores de la Terminal de Transportes de Melgar con la profesional encargada, fortaleciendo y adquiriendo más conocimientos enfatizados en este tema, validando los formatos adecuados para llevar a cabo esta función.

Descripción actividades prácticas profesionales

En la **figura 26**, se presenta la inspección de seguridad realizada a botiquines de primeros auxilios y extintores que se encuentran en las instalaciones del terminal, verificando que cumplan con la ubicación, estado y vigencia permitida.

Figura 26.

Inspecciones de seguridad a botiquines de primeros auxilios y extintores, verificando ubicación, estado y vigencia.



Figura 26. Fotografías tomadas a la inspección y verificación de los elementos básicos como botiquines y extintores. Elaboración propia (2025).

Durante la práctica en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), se lleva a cabo un acompañamiento activo en actividades orientadas a promover un estilo de vida y trabajo saludable con los conductores del Terminal de Transportes de Melgar.

Como se observa en la **figura 27**, y bajo la guía de la profesional encargada del área, se brinda apoyo en la organización y ejecución de diversas jornadas que fomentaron el bienestar físico y mental de los trabajadores, contribuyendo así a una cultura preventiva y al fortalecimiento de hábitos saludables en su entorno laboral.

Figura 27.

Acompañamiento en actividades de estilo de vida y trabajo saludable.



Figura 27. Actividades de estilo de vida y trabajo saludable. Elaboración propia (2025).

Como parte de la práctica en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), se participa en el acompañamiento de las pausas activas dirigidas a todos los colaboradores de las áreas de mantenimiento, administrativa y operativa, como se observa en la **figura 28**. Estas actividades fueron lideradas por la profesional encargada de SST, y tuvo como objetivo promover el bienestar físico, prevenir enfermedades laborales y mejorar el ambiente de trabajo a través de ejercicios breves que fomentan la movilidad y reducen el estrés durante la jornada laboral.

Figura 28.

Acompañamiento en pausas activas liderada por la profesional de SST.



Figura 28. Acompañamiento en pausas activas liderada por la profesional de SST. Elaboración propia (2025).

Durante el desarrollo de la práctica en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), se apoya la implementación de objetivos de estilos de vida saludable mediante la distribución de tarjetones con dicha información, dirigidos a todos los colaboradores de la organización como se observa en la **figura 29**. Esta estrategia, liderada por la profesional encargada, tuvo como finalidad fomentar hábitos positivos en la alimentación, la actividad física, el descanso y el bienestar emocional, promoviendo una cultura de autocuidado y compromiso con la salud integral en el entorno laboral.

Figura 29.

Implementación de tarjetones de estilos de vida saludable.



Figura 29. Implementación de tarjetones de estilos de vida saludable. Elaboración propia (2025).

Como parte de las actividades orientadas al bienestar de los trabajadores, en la **figura 30**, registra el acompañamiento que se realiza en una jornada cardiovascular dirigida específicamente a los conductores del Terminal de Transportes de Melgar. Esta actividad, liderada por la profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), tuvo como objetivo promover la salud del sistema cardiovascular, reducir el sedentarismo y fomentar la importancia de mantenerse en esencia activos, especialmente en un trabajo que implica largos períodos de inactividad.

Figura 30.

Acompañamiento en actividad cardiovascular.



Figura 30. Acompañamiento actividad cardiovascular con funcionarios de la terminal.

Elaboración propia (2025).

Dentro del marco de la práctica en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), se realiza el acompañamiento en la campaña de fumigación llevada a cabo en todas las instalaciones de la Terminal de Transportes de Melgar. Bajo la orientación de la profesional encargada del área, este ejercicio tiene como propósito garantizar un ambiente limpio y seguro para colaboradores y usuarios, contribuyendo a la prevención de enfermedades transmitidas por vectores y al control de plagas dentro del entorno laboral.

Figura 31.

Acompañamiento en campaña de fumigación.



Figura 31. Acompañamiento campaña de fumigación en las instalaciones de la terminal.

Elaboración propia (2025).

Dentro de las actividades desarrolladas en el marco de la práctica en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), se diseña, aplica e implementa una encuesta sociodemográfica dirigida a todos los colaboradores, se elaboran dos versiones: una para el personal de la Terminal de Transportes de Melgar y otra para los colaboradores de la Propiedad Horizontal. Posteriormente, como se observa en la **figura 32**, se realiza el análisis de los datos recopilados y la elaboración de los informes respectivos, con el fin de identificar las condiciones sociales, económicas y laborales de los trabajadores, permitiendo así una mejor planificación de estrategias enfocadas en el bienestar y en la prevención de riesgos laborales.

Figura 32.

Desarrollo e informe de encuesta del perfil sociodemográfico.



Figura 32. Desarrollo e informe de encuesta del perfil sociodemográfico. Elaboración propia (2025).

Otras actividades relacionadas con la práctica es la entrega de elementos de protección personal (EPP) al personal del área de mantenimiento, **figura 33**. Esta actividad incluye la distribución de guantes, tapabocas y overoles de fumigación, con el fin de garantizar condiciones seguras durante la ejecución de sus labores, especialmente en tareas con exposición a agentes químicos y biológicos, promoviendo así la prevención de riesgos laborales y el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad.

Figura 33.

Entrega de EPP.



Figura 33. Entrega de Equipo de Protección Personal (EPP). Elaboración propia (2025).

En el despliegue de la práctica en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), se apoya en la actualización de la matriz legal y la matriz de peligros de la organización, con un énfasis particular en la inclusión de riesgos biológicos relacionados con la fiebre amarilla como se presenta en la **figura 34**. Esta labor se realiza en articulación con la profesional encargada del área, con el objetivo de asegurar el cumplimiento normativo vigente y fortalecer la identificación, evaluación y control de los peligros presentes en el entorno laboral, especialmente aquellos asociados a enfermedades transmitidas por vectores.

Figura 34.

Actualización de matriz legal y de matriz de peligros actualizada en énfasis con la fiebre amarilla.

Descripción del peligro	Grado de exposición	Grado de riesgo	Control	Acción	Responsable						
Resaca irregular con irregularidad en el pavimento, en el borde de la calzada o en el borde de la pista de rodadura. El peligro que ocasiona el daño al vehículo.	10	100	Alto	Corregir y adoptar medidas de control de seguridad.	No Aceptable o Aceptable con control específico	N/A	N/A	Mantenimiento preventivo de los vehículos.	Capacitar en riesgo efectivo. Capacitar en trabajo seguro y automatizado. Capacitar en uso de elementos de protección personal. Capacitar en reporte de actos y condiciones.	N/A	Directora de Talento Humano
Resaca delimitada con irregularidad en el pavimento, en el borde de la calzada o en el borde de la pista de rodadura. El peligro que ocasiona el daño al vehículo.	10	100	Alto	Corregir y adoptar medidas de control de seguridad.	No Aceptable o Aceptable con control específico	N/A	N/A	Mantenimiento preventivo de los instalaciones de la orden de la compañía.	Capacitar al trabajador en prevención de accidentes y automatizado. Realizar capacitaciones de seguridad a los vehículos.	N/A	Directora de Talento Humano
Resaca irregular con irregularidad en el pavimento, en el borde de la calzada o en el borde de la pista de rodadura. El peligro que ocasiona el daño al vehículo.	10	100	Alto	Implementar medidas de control de seguridad, como: instalar señalamientos, colocar conos de seguridad, colocar cintas de seguridad, colocar conos de seguridad, colocar conos de seguridad, colocar conos de seguridad.	Aceptable	N/A	N/A	N/A	Capacitar en automatizado, prevención de accidentes, prevención de accidentes, prevención de accidentes, prevención de accidentes, prevención de accidentes, prevención de accidentes.	N/A	Directora de Talento Humano
Resaca delimitada con irregularidad en el pavimento, en el borde de la calzada o en el borde de la pista de rodadura. El peligro que ocasiona el daño al vehículo.	10	100	Alto	Revisar en su perfil, toda situación que pueda ocasionar un accidente.	Aceptable	N/A	N/A	Mantenimiento en plantas de agua y desagüe.	Analizar el estado de funcionamiento de cada trabajador y registrar su historial médico individualmente, asegurar que todos los trabajadores tengan la vacuna contra la fiebre amarilla, la cual debe aplicarse al menos 10 días antes de iniciar a suceso de la actividad.	N/A	Directora de Talento Humano
Resaca delimitada con irregularidad en el pavimento, en el borde de la calzada o en el borde de la pista de rodadura. El peligro que ocasiona el daño al vehículo.	10	100	Alto	Corregir y adoptar medidas de control de seguridad.	No Aceptable o Aceptable con control específico	N/A	N/A	N/A	Desarrollar el proceso de aplicación de la vacuna de riesgo personal y de inmunización. Desarrollar programas de gimnasia laboral, que permitan mejorar la resistencia de los trabajadores. Realizar capacitaciones en manejo del estrés. Capacitar en reconocimiento oportuno.	N/A	Directora de Talento Humano
Resaca delimitada con irregularidad en el pavimento, en el borde de la calzada o en el borde de la pista de rodadura. El peligro que ocasiona el daño al vehículo.	10	100	Alto	Corregir y adoptar medidas de control de seguridad.	No Aceptable o Aceptable con control específico	N/A	N/A	N/A	Desarrollar el proceso de aplicación de la vacuna de riesgo personal y de inmunización. Desarrollar programas de gimnasia laboral, que permitan mejorar la resistencia de los trabajadores. Realizar capacitaciones en manejo del estrés.	N/A	Directora de Talento Humano

Figura 34. Actualización de matriz legal y de matriz de peligros actualizada en énfasis con la fiebre amarilla. Elaboración propia (2025).

En la **figura 35**, se evidencia como parte de las acciones orientadas al bienestar emocional de los conductores del Terminal de Transportes de Melgar, el acompañamiento en la campaña de manejo del estrés, la cual incluye actividades de sensibilización y entrega de información preventiva. Además, se ayuda en la elaboración y distribución de folletos informativos con recomendaciones prácticas para el control del estrés en el entorno laboral. Esta actividad es liderada por el profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), con el objetivo de fomentar la salud mental y mejorar la calidad de vida de los conductores.

Figura 35.

Acompañamiento en campaña del estrés y desarrollo de folletos.



Figura 35. Acompañamiento en campaña del estrés y desarrollo de folletos. Elaboración propia (2025).

En el marco del desarrollo de la práctica en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), se brinda acompañamiento al personal de mantenimiento que realiza trabajos de limpieza en la superficie del tejado, asegurando el cumplimiento de los protocolos de seguridad establecidos para trabajos en alturas como se evidencia en la **figura 36**. Esta actividad incluye la verificación del uso adecuado de los equipos de protección personal (EPP), como arneses y cascos, y la capacitación sobre las medidas preventivas necesarias para evitar accidentes, garantizando así la seguridad y salud de los trabajadores durante la ejecución de la tarea.

Figura 36.

Acompañamiento en trabajo de alturas.



Figura 36. Acompañamiento en trabajo de alturas. Elaboración propia (2025).

Como parte de las actividades de reinducción, en la **figura 37**, se registra el diseño y elaboración de folletos informativos que facilitan el desarrollo de este proceso para todos los colaboradores. Estos folletos incluyen temas clave sobre las normas de seguridad, procedimientos internos y medidas de salud y bienestar laboral. La finalidad es proporcionar información clara y accesible, asegurando que los empleados estén actualizados y bien preparados para seguir los protocolos establecidos, promoviendo un ambiente de trabajo más seguro y eficiente.

Figura 37.

Folletos para el desarrollo de la reinducción.

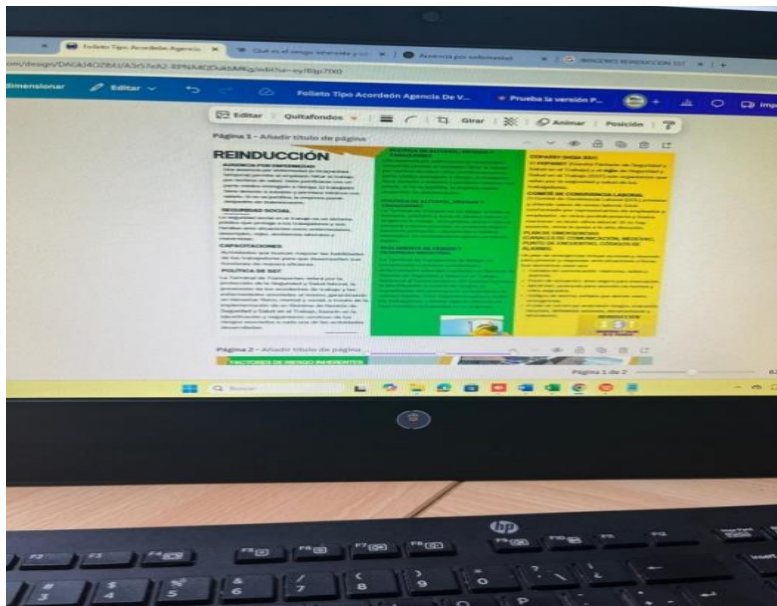


Figura 37. Construcción de folletos para la reinducción. Elaboración propia (2025).

En la siguiente **figura 38** se visualiza la reinducción dirigida a todos los colaboradores de la organización, con el objetivo de reforzar los conocimientos en temas clave de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST). Durante la jornada se abordan aspectos fundamentales como la misión, visión, valores corporativos y las políticas institucionales, fortaleciendo así el sentido de pertenencia y el compromiso con la cultura organizacional. La actividad incluye una asistencia controlada, una evaluación para verificar la comprensión de los contenidos, y la entrega de folletos informativos personalizados según cada puesto de trabajo.

Esta reinducción permite actualizar al personal en normas, procedimientos y prácticas seguras, promoviendo un ambiente laboral más consciente, seguro y alineado con los objetivos estratégicos de la empresa.

Figura 38.

Reinducción para todos los colaboradores.



Figura 38. Reinducción para todos los colaboradores. Elaboración propia (2025).

Principales hitos o hechos relevantes

En el transcurso de la práctica se realiza un programa de estilos de vida y trabajo saludable diseñado para todos los colaboradores en la Terminal de Transportes de Melgar, el cual fortalece de manera significativa a toda la organización, ya que no se contaba con el diseño de este programa. Uno de los principales hechos relevantes durante el proceso de la práctica profesional en la Terminal de Transportes de Melgar es el diseño de un producto de impacto para la organización, el cual consistió en un afiche educativo enfocado en la seguridad vial. Este material gráfico se elabora con mensajes claros y visuales sobre las buenas prácticas en la vía, el respeto por las normas de tránsito, y la importancia de la conducción responsable, especialmente dirigido a los conductores y colaboradores del terminal.

El afiche fue instalado en la sala de alcoholimetría, un espacio de alta visibilidad y tránsito constante, con el objetivo de reforzar la cultura de la prevención justo antes del inicio de

las labores diarias, aportando así a la promoción de hábitos seguros en el entorno laboral.

Este producto resulta significativo en el proceso de la práctica, ya que no solo fortifica los conocimientos adquiridos en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), sino que también representa una estrategia educativa concreta para impactar positivamente en la conducta de los trabajadores, fomentando la reflexión y el compromiso con la seguridad propia y la de los demás.

A partir de las actividades desarrolladas y del impacto generado por este producto, surge la oportunidad de sistematizar la experiencia práctica a través del diseño y ejecución de un programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas **Apéndice B** que se muestra en la **figura 39**, el cual busca ampliar los esfuerzos de promoción de la salud laboral y prevención de riesgos, consolidando una cultura organizacional basada en el autocuidado, la responsabilidad individual y el cumplimiento normativo.

Figura 39.

Programa de prevención del consumo de alcohol y Sustancias psicoactivas.

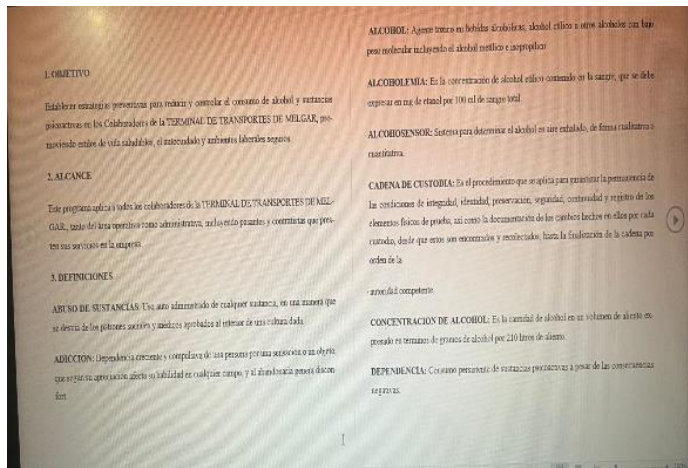


Figura 39. Programa de prevención del consumo de alcohol y Sustancias psicoactivas.

Elaboración propia, Word (2025).

Aprendizajes

Aportes significativos de la experiencia en lo humano

La experiencia en el Terminal de Transportes de Melgar genera aportes significativos en lo humano, como el desarrollo de empatía, sensibilidad y compromiso con el bienestar integral de los trabajadores. Cada actividad que se realiza en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo han potenciado las habilidades de comunicación, liderazgo y escucha activa, facilitando la relación con los colaboradores y motivación en la adopción de prácticas saludables en su entorno laboral.

Aportes significativos en lo social

Las actividades que se llevan a cabo impactan de forma positiva no solo en los trabajadores del Terminal, sino también en sus entornos familiares y sociales. Promoviendo hábitos saludables y preventivos a través de pausas activas, campañas educativas, entrega de EPP y jornadas de salud, lo que genera conciencia sobre la importancia del autocuidado. Esta interacción permite que los conocimientos adquiridos por los colaboradores se compartan fuera del entorno laboral, generando cambios positivos en su vida cotidiana.

Aportes significativos en lo económico o técnico

La elaboración de un afiche informativo sobre seguridad vial y su instalación en la sala de alcoholimetría representa un aporte técnico independiente que contribuye a la promoción de comportamientos seguros en el entorno laboral, mediante un recurso visual de alto impacto educativo, de bajo costo y fácil acceso para los colaboradores. De manera complementaria, el Programa de Prevención del Consumo de Alcohol y Sustancias Psicoactivas orienta las acciones a mejorar la cultura organizacional en torno a la tolerancia cero frente al porte, consumo o distribución de estas sustancias, a través de la aplicación de encuestas, se diseñan materiales informativos, realización de inspecciones y actualización de matrices, integrando estrategias

pedagógicas que suscitan a mejorar el ambiente laboral.

Principales aprendizajes en el perfil profesional

El aprendizaje desde el perfil profesional es en relación con las competencias clave como la planificación de actividades, la ejecución de inspecciones, la elaboración de informes, el acompañamiento en jornadas de salud, el diseño de estrategias educativas y el trabajo en equipo. En efecto, se adquieren herramientas que favorecen la adaptación a diferentes dinámicas laborales y promueven una comunicación clara y asertiva con colaboradores de distintos niveles. Este aprendizaje, desarrollado en un contexto real, contribuye al enriquecimiento del perfil profesional y a un desempeño eficaz en el campo de la SST.

Aprendizajes abordados desde la perspectiva de la socialización de la experiencia

A través de la interacción constante con los colaboradores durante las jornadas, actividades grupales y campañas informativas, se consolidan habilidades sociales y la capacidad de comunicación clara y empática. Genera espacios de confianza que permiten el intercambio de ideas, preguntas y reflexiones, promoviendo así una cultura preventiva compartida. La socialización de la experiencia se convierte en una herramienta fundamental para multiplicar el impacto de las acciones realizadas y consolidar un entorno laboral más saludable y consciente.

Conclusiones y Recomendaciones

Se concluye que el programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas tiene un impacto significativo en la concientización de los colaboradores sobre los riesgos asociados al consumo y su relación directa con la seguridad vial y el bienestar laboral. A través de las estrategias implementadas, como jornadas de sensibilización, actividades educativas, la instalación del afiche preventivo en la sala de alcoholimetría y la participación en campañas, se despierta el interés de los trabajadores, quienes demuestran disposición al cambio y apertura para adoptar hábitos más saludables.

El programa consolida una cultura organizacional centrada en la prevención y en el autocuidado, mejorando la percepción de los colaboradores frente a la importancia de mantener un estilo de vida saludable y libre de consumo. Esta cultura de bienestar aporta al clima laboral, promueve la seguridad en las operaciones de transporte y corrobora la responsabilidad individual y colectiva.

La sostenibilidad del programa depende del compromiso continuo de la organización y del acompañamiento técnico desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo, lo cual permite mantener la vigencia de las estrategias, garantizar su continuidad y adaptarlas a las necesidades reales de los trabajadores.

Recomendaciones

Es fundamental mantener activo el programa mediante la incorporación de nuevas actividades educativas y preventivas que fortalezcan los mensajes sobre los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas. La innovación en los métodos de sensibilización, como el uso de material visual, talleres participativos y el refuerzo de mensajes en los espacios laborales, ayuda a fomentar el interés y la participación de los colaboradores.

Se recomienda incluir capacitaciones periódicas sobre consumo responsable, efectos del alcohol y sustancias psicoactivas en la conducción, y estrategias de afrontamiento emocional, con el fin de brindar herramientas que contribuyan la toma de decisiones saludables y responsables.

También es clave asignar recursos económicos y humanos suficientes que permitan el desarrollo de nuevas campañas, la adquisición de materiales educativos y el fortalecimiento de los espacios informativos dentro del Terminal de Transportes. Esto asegura que el programa se mantenga vigente, relevante y alineado con las necesidades de los trabajadores y de la organización.

Referencias

Alcaldía de Ibagué. (2017). *Estudio exploratorio de prevalencia del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en la ciudad de Ibagué.* Centro de Estudios y Análisis en Convivencia, Seguridad Ciudadana y Paz [CEACSCPAZ].

<https://cimpp.ibague.gov.co/wp-content/uploads/2018/05/DOCUMENTO-ESTUDIO-PREVALENCIA-Y-CALIDAD-DEL-CONSUMO.pdf>

Alcaldía de Santiago de Cali – Secretaría de Seguridad. (2024, 11 de marzo). *Se restringe el consumo de sustancias psicoactivas en los alrededores de colegios, parques, centros deportivos y zonas de interés cultural.*

<https://www.cali.gov.co/seguridad/publicaciones/180790/se-restringe-el-consumo-de-sustancias-psicoactivas-en-los-alrededores-de-colegios-parques-centros-deportivos-y-zonas-de-interes-cultural/>

Decreto 2851 de 2013. (6 de diciembre de 2013). *Por el cual se reglamentan los artículos 3°, 4°, 5°, 6°, 7°, 9°, 10, 12, 13, 18 y 19 de la Ley 1503 de 2011 y se dictan otras disposiciones (Diario Oficial No. 48.996).* Ministerio de Transporte. Recuperado de

<https://web.mintransporte.gov.co/jspui/handle/001/130> web.mintransporte.gov.co

Resolución 0312 de 2019. (13 de febrero de 2019). *Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).*

Ministerio del Trabajo. Recuperado de <https://acesaconsultores.com/co/wp-content/uploads/2019/02/RES-312-DE-2019-MIN-TRABAJO-2.pdf>

acesaconsultores.com

Éduc'alcool. (s. f.). *Programas de educación frente al consumo de alcohol.*

<https://www.educalcool.qc.ca/en/about/annual-reports/>

Eurocare. (2009–2012). *Plan estratégico de Eurocare 2009-2012*. Bruselas, Bélgica.

Gómez Quiroga, M. E., & Villamil Hernández, M. A. (2022). *Sustancias psicoactivas en el entorno laboral de la empresa SM Plásticos S.A.S.* [Trabajo de grado especialización, Corporación Universitaria Minuto de Dios].

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/9206b57b-696c-4978-a6d1-1659e943acc7/content>

Jara Holliday, O. (2018). *La sistematización de experiencias: Práctica y teoría para otros mundos políticos* (1.^a ed.). Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano.

Ley 30 de 1986. (31 de enero de 1986). *Por la cual se adopta el Estatuto Nacional de Estupefacientes y se dictan otras disposiciones.*

Ley 1566 de 2012. (31 de julio de 2012). *Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional “Entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas”.*

Naciones Unidas. (2015, 25 de septiembre). *Objetivos de Desarrollo Sostenible.*

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Naciones Unidas. (junio de 2023). *Informe mundial sobre las drogas 2023.*

https://www.unodc.org/res/WDR-2023/WDR23_ExSum_Spanish.pdf

Niño Barrero, Y. F., & Bermúdez, C. (2020). La revolución industrial 4.0 y la seguridad y salud en el trabajo: Origen y evolución. *Revista del Consejo Colombiano de Seguridad, Protección y Seguridad*, (400).

Organización Mundial de la Salud. (2024, 25 de junio). *Informe global sobre la situación mundial del alcohol y la salud y el tratamiento de los trastornos relacionados con el*

consumo de sustancias.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/377960/9789240096745-eng.pdf?sequence=1>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders* (p. 45). Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

Resolución 2400 de 1979 [Ministerio de Trabajo y Seguridad Social]. (22 de mayo de 1979). *Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.*

Resolución 1075 de 1992 [Ministerio de Trabajo y Seguridad Social]. (24 de marzo de 1992). *Por la cual se reglamentan actividades en materia de Salud Ocupacional.*

Resolución 4225 de 1992 [Ministerio de Salud]. (29 de mayo de 1992). *Por la cual se adoptan unas medidas de carácter sanitario al tabaquismo.*

Apéndices

Apéndice A. Encuesta. Prevención del Consumo de Alcohol y Sustancias Psicoactivas.

Prevención del Consumo de Alcohol y Sustancias Psicoactivas

Esta encuesta se enmarca dentro de un proceso institucional autorizado, como parte de una sistematización académica que busca diseñar un programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en el Terminal de Transportes de Melgar. La participación es de carácter obligatorio para los actores vinculados al funcionamiento del terminal, y tiene como objetivo recopilar información clave que permita proponer estrategias de prevención ajustadas a las realidades del entorno. Los datos obtenidos serán tratados de manera confidencial y utilizados exclusivamente con fines académicos y de mejora institucional. Agradecemos su colaboración en el desarrollo de este proyecto.

¿Conoce usted los riesgos para la salud asociados al consumo de alcohol y sustancias psicoactivas?

SI
NO

¿Cree que el consumo de estas sustancias es un problema frecuente en entornos de transporte público?

SI
No

¿Ha presenciado consumo de alcohol o drogas en las instalaciones del terminal?

SI
NO

¿Considera que el terminal cuenta con medidas suficientes para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas?

SI
NO

¿Recuerda haber visto campañas informativas sobre el consumo de sustancias dentro del terminal?

SI

NO

¿Considera que el personal del terminal está capacitado para manejar situaciones relacionadas con consumo de alcohol o drogas?

SI
NO

¿Estaría de acuerdo con que se implementen charlas o actividades preventivas dentro del terminal?

SI
NO

¿Le gustaría participar en talleres breves de prevención si se realizaran gratuitamente en el terminal?

SI
NO

¿Considera que los conductores de buses deben someterse a pruebas aleatorias de consumo de sustancias?

SI
NO

En su opinión, ¿el consumo de sustancias psicoactivas afecta negativamente la seguridad en el transporte público?

SI
NO

Enlace en Google Forms de la encuesta.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdix4svsBY2cCmOnGnNrjF_WY2kljfhOY3j_1ApCoWVEGOo-A/viewform?usp=header

Apéndice B. Programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	Versión	01
		Fecha	24/07/2023
		Código	PPC-SPA

1. OBJETIVO

Establecer estrategias preventivas para reducir y controlar el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en los Colaboradores de la TERMINAL DE TRANSPORTES DE MELGAR, promoviendo estilos de vida saludables, el autocuidado y ambientes laborales seguros.

2. ALCANCE

Este programa aplica a todos los colaboradores de la TERMINAL DE TRANSPORTES DE MELGAR, tanto del área operativa como administrativa, incluyendo pasantes y contratistas que presten sus servicios en la empresa.

3. DEFINICIONES

ABUSO DE SUSTANCIAS: Un acto administrado de cualquier sustancia, en una medida que exceda de los patrones sociales y culturales aceptados al interior de una cultura dada.

ADICCIÓN: Dependencia, tolerancia y compulsión de una persona por una sustancia o su efecto, que según su administración afecta su habilidad en cualquier campo, y al abandonarla genera ansiedad.

ALCOHOL: Agente tóxico en bebidas alcohólicas, alcohol etílico u otras alcoholas con bajo peso molecular incluyendo al alcohol metílico e isopropílico.

ALCOHOLISMO: Es la concentración de alcohol etílico contenido en la sangre, que se debe

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	Versión	01
		Fecha	24/07/2023
		Código	PPC-SPA

USO PROBLEMÁTICO DE SUSTANCIAS: Uso de cualquier sustancia en un contexto inapropiado o impropio, que resulta en consecuencias potencialmente peligrosas para el individuo u otras personas.

4. DESARROLLO

4.1 FUNDAMENTO LEGAL

El programa se basa en todas y cada una de las normas aplicables para la prevención, promoción y no consumo de alcohol, tabaco o drogas y fundamentándose en lo establecido en el artículo 11 de la Constitución Política de Colombia teniendo el derecho a la vida como derecho fundamental; la Resolución número 1075 de 1992, que establece la obligatoriedad de incluir dentro de las actividades de seguridad y salud en el trabajo campañas específicas, tendientes a fomentar la prevención y el control de la farmacodependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, dirigidas a sus trabajadores; el Decreto 1108 de 1994 artículo 40 el cual dispone la prohibición de los servidores públicos en ejercicio de sus funciones el uso y consumo de estupefacientes y sustancias psicotropas; y en el código penal disciplinario establecido en la Ley 734 de 2002 donde se enumera la responsabilidad penal por el consumo en el sitio de trabajo o en lugares públicos, sustancias prohibidas que producen dependencia física o química o se consumen al trabajo estado de embriaguez o bajo el efecto de estupefacientes.

Ley 9ª de 1979 (Art. 84): Los empleadores están obligados a proporcionar y mantener un ambiente de trabajo en adecuadas condiciones de higiene y seguridad, establecer métodos de trabajo con el sistema de riesgos para la salud dentro de los procesos de trabajo.

(Art. 87): Todos los trabajadores están obligados a: «1) Colaborar y participar en la implementación y mantenimiento de las medidas de prevención de riesgos para la salud que se adopten en el lugar de

Apéndice C. Folleto de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.



PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



TERMINAL DE TRANSPORTES DE MELGAR S.A.

"LAS DROGAS TE OFRECEN SU MUNDO A CAMBIO EDESRUIR EL TUYO"



DROGADICCIÓN

- Enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas, a pesar de las consecuencias negativas

SÍNTOMAS

- Sentir que tienes que consumir la droga con frecuencia, ya sea diariamente o incluso varias veces al día.
- Tener una necesidad tan intensa de consumir la droga que no puedes pensar en otra cosa.





ALCOHOLISMO

Enfermedad crónica caracterizada por la incapacidad de controlar el consumo de alcohol, incluso cuando causa problemas en la vida de la persona. Esta condición implica una fuerte necesidad o deseo de beber, pérdida de control sobre la cantidad y frecuencia del consumo, y la aparición de síntomas de abstinencia cuando se deja de beber.

CONSECUENCIAS

- Ansiedad.
- Deterioro de la atención y la memoria.
- Disforia.
- Mayor riesgo de sufrir accidentes y traumatismos.
- Náuseas.
- Pánico.
- Paranoia.



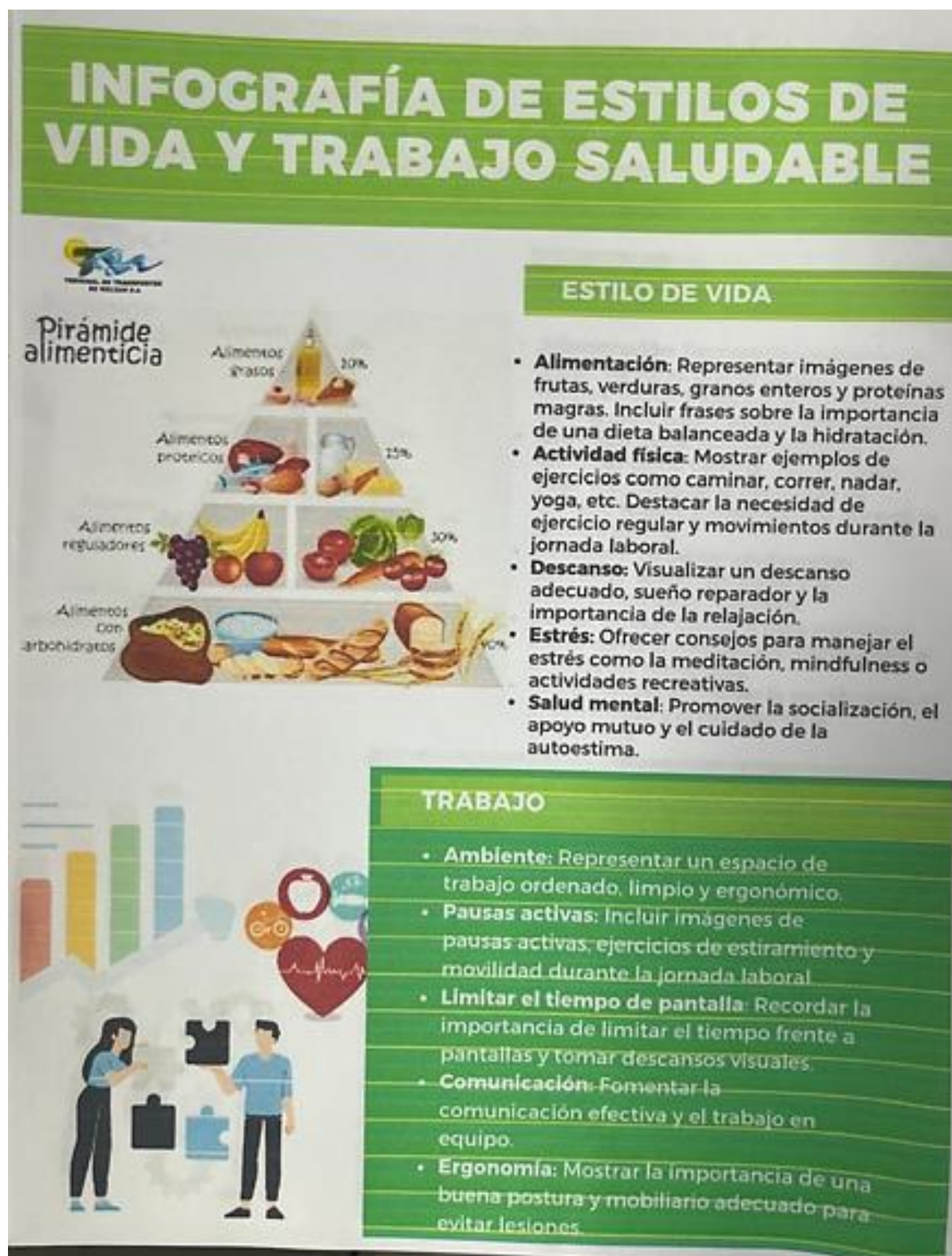
POLÍTICA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

La Terminal de Transportes de Melgar adopta una política de tolerancia cero frente al consumo, porte, distribución o comercialización de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas (SPA) en el entorno laboral.


Está prohibido presentarse al trabajo bajo los efectos de estas sustancias, así como operar vehículos o desempeñar funciones bajo su influencia. Igualmente, se prohíbe fumar en áreas cerradas de la terminal.

Esta política se fundamenta en la legislación colombiana vigente y busca proteger la vida, la seguridad y el bienestar de nuestros colaboradores, contratistas, usuarios y visitantes.

Apéndice D. Infografía de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.



Apéndice E. Informe de evidencia del programa.

	INFORME DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	Página 1 de 24
	INFORME	
	TERMINAL DE TRANSPORTES S.A	

INFORME DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

El presente informe detalla las actividades y resultados obtenidos del Programa de Prevención del Consumo de Alcohol y Sustancias Psicoactivas, implementado en la TERMINAL DE TRANSPORTES DE MELGAR. Este programa fue diseñado con el objetivo de establecer estrategias preventivas que contribuyan a reducir y controlar el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas entre los colaboradores, promoviendo al mismo tiempo el autocuidado, estilos de vida saludables y ambientes laborales seguros.

El programa busca generar un entorno de trabajo que favorezca el bienestar físico, mental y social de los empleados, fortaleciendo prácticas responsables y hábitos positivos que estén alineados con los valores institucionales y las normas legales vigentes.

Durante el desarrollo del programa, se llevaron a cabo diversas actividades de sensibilización y capacitación, como charlas informativas, evaluaciones médicas periódicas, encuestas de conocimiento y análisis de datos, abordando temas claves como señales tempranas de consumo problemático, consecuencias legales del uso de sustancias y estrategias para adoptar estilos de vida saludables. Además, se aplicaron herramientas interactivas que promovieron la participación activa y el compromiso de los colaboradores.

Este informe presenta una descripción detallada de cada actividad realizada, los recursos utilizados, la participación del personal, así como los resultados alcanzados y las conclusiones derivadas del proceso de implementación del programa.

	INFORME DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	Página 2 de 24
	INFORME	
	TERMINAL DE TRANSPORTES S.A	

Actividades desarrolladas

1. Diseño y Aplicación de la Encuesta de Condiciones de Conocimientos

Como primera actividad del programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, se diseñó y aplicó una encuesta online de condiciones de conocimientos previos dirigida a los colaboradores de la TERMINAL DE TRANSPORTES DE MELGAR. La encuesta fue diligenciada por un total de 33 trabajadores, con el objetivo de recopilar datos estadísticamente relevantes que reflejan la realidad de las condiciones de conocimientos frente a este tema y el bienestar dentro de la empresa.



Los hallazgos obtenidos a partir de esta encuesta fueron clave para orientar la estructura del programa, ya que permitieron identificar las principales necesidades dentro del entorno laboral y definir las estrategias más efectivas para promover un ambiente de trabajo sano y eficiente. Una vez recolectada la información, se realizó un análisis detallado de cada pregunta incluida en el formulario. Dicho análisis, cuyos resultados se presentan en el Anexo 2 del programa, ofrece un panorama claro sobre el estado actual de salud de los colaboradores.

Apéndice F. Política del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas.

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	Versión	01
		Fecha	24/07/2025
		Código	PPC-SPA-

Ley 1566 de 2012. Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional "entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias" psicoactivas.

La nueva norma para alcoholimetría en Colombia, específicamente la Resolución 1843 de 2025, establece lineamientos para las evaluaciones médicas ocupacionales y la detección de consumo de alcohol y drogas en el trabajo. Esta resolución redefine los exámenes médicos ocupacionales y busca promover ambientes laborales seguros y saludables.

4.2 POLITICA DEL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS


La TERMINAL DE TRANSPORTES DE MELGAR promueve una política de tolerancia cero frente al consumo de alcohol y SPA en el entorno laboral. Se prohíbe presentarse al trabajo bajo los efectos de estas sustancias, así como su porte, distribución o consumo en las instalaciones.

Con el fin de lograr este objetivo, el Terminal de Transportes de Melgar se ciñe a lo establecido en la normatividad legal vigente

Referente al tema, en especial a lo establecido en el artículo 11 de la Constitución Política de Colombia teniendo el derecho a la vida como derecho fundamental, la Resolución número 1075 de 1992, que establece la obligatoriedad de incluir dentro de las actividades de seguridad y salud en el trabajo campañas específicas, tendientes a fomentar la prevención y el control de la farmaco y dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, dirigidas a sus trabajadores; el Decreto 1108 de 1994 artículo 40 el cual dispone la prohibición de los servidores públicos en ejercicio de sus funciones el uso y consumo de estupefacientes y sustancias psicotrópicas; y en el código único disciplinario establecido en la ley 734 de 2002 donde se enmarca la consecuencia jurídica por el consumo en el sitio de trabajo o en lugares públicos, sustancias prohibidas que produzcan dependencia física o química o se asista al trabajo estado de embriaguez o bajo el efecto de estupefacientes.

Teniendo en cuenta la normatividad mencionada, se hace necesario que el TERMINAL DE TRANSPORTES DE MELGAR en cumplimiento de su deber legal, procure un ambiente de trabajo seguro y productivo para todas las personas que laboran en la compañía.

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Juan Manuel Rodríguez Ojeda Administrador en Seguridad y Salud en el Trabajo	Jessica Alejandra Sierra Cabasso Coordinador Seguridad y Salud en el Trabajo	Ara Sofía Díaz Coordinadora Administrativa

	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	Versión	01
		Fecha	24/07/2025
		Código	PPC-SPA-

De acuerdo con el marco legal vigente, se establecen las siguientes prohibiciones:

- Está prohibido el uso, posesión y/o comercialización de drogas ilícitas, bebidas embriagantes, al igual que el uso inapropiado de sustancias psicotrópicas o químicas controladas, en las instalaciones de la entidad y en cualquier situación de trabajo que involucre a la entidad, sus activos, sus colaboradores, usuarios, proveedores, contratistas y partes interesadas.

- Está prohibido a todos los colaboradores presentarse en las instalaciones de la entidad bajo la influencia del alcohol, estupefacientes o sustancias psicotrópicas, así como consumirlas y/o incitar a consumirlas en dicho sitio.

- Ningún colaborador ni trabajador de una empresa contratista de la TERMINAL DE TRANSPORTES DE MELGAR, en cumplimiento de su objeto, podrá operar vehículos o cualquier medio de transporte bajo los efectos del alcohol, alguna sustancia psicoactiva o medicamento que pudiera afectar su capacidad para trabajar de manera segura.

- Prohibase fumar en áreas interiores o cerradas, de las instalaciones del TERMINAL DE LA TRANSPORTES DE MELGAR. De acuerdo a la Resolución 01956 de 2008, se entiende como lugar cerrado: "todo espacio cubierto por un techo o cerrado entre una o más paredes o muros, independientemente del material utilizado para el techo, las paredes o los muros y de que la estructura sea permanente o temporal".

Esta política de prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas se encuentra enmarcada en la normatividad legal vigente y es de obligatorio cumplimiento para los colaboradores de planta y contrato, así como para usuarios y visitantes.

La entidad se reserva el derecho de realizar en cualquier momento inspecciones, mediciones y pruebas de laboratorio al colaborador que ingrese a sus instalaciones.

La violación de este programa, así como la oposición a las inspecciones, mediciones o toma de muestras, se considera falta grave o gravísima según sea el caso atendiendo al artículo 48 numeral 48 del Código Único Disciplinario establecido en la Ley 734 de 2002 y en consecuencia el TERMINAL DE LA TRANSPORTES DE MELGAR o el organismo de control disciplinario que haga las veces puede adoptar las medidas disciplinarias pertinentes. Si la infracción la comete un contratista, o el

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Juan Manuel Rodríguez Ojeda Administrador en Seguridad y Salud en el Trabajo	Jessica Alejandra Sierra Cabasso Coordinador Seguridad y Salud en el Trabajo	Ara Sofía Díaz Coordinadora Administrativa