



Informe final de investigación

Análisis De Factores De Riesgo Asociados A Incapacidades Laborales En El Personal Operativo De La Distribuidora Pool Llamados Los Drinks S.A.S

Linda Marcela Rodríguez Navarro

ID 850301

Director: Herminio Pabón Trujillo

Doctor En Ciencias Gerenciales

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Santanderes

Sede Cúcuta (Nortde de Santander)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

agosto de 2025

Informe final de investigación

**Análisis De Factores De Riesgo Asociados A Incapacidades Laborales En El Personal Operativo De La
Distribuidora Pool Llamados Los Drinks S.A.S**

Linda Marcela Rodríguez Navarro

ID 850301

Director: Herminio Pabón Trujillo

Doctor En Ciencias Gerenciales

Informe final de la opción de grado Trabajo de investigación presentado como requisito para
optar al título de Administrador en Salud Ocupacional

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Santanderes

Sede Cúcuta (Nortde de Santander)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

agosto de 2025

Dedicatoria

Dedico este proyecto con profundo cariño a mi familia, quienes han sido el pilar fundamental durante todo este proceso. Su presencia constante, sus palabras de aliento, muestras de afecto y apoyo incondicional han sido clave en cada etapa recorrida. Gracias por brindarme la fuerza necesaria y recordarme, incluso en los momentos más complejos, que siempre existen razones para seguir adelante.

Extiendo también esta dedicatoria a mi propio esfuerzo, a la disciplina y compromiso que me han guiado, y a la convicción firme que tengo en el valor de mis metas. A quienes han creído en mí, y con sus palabras y ejemplo han influido positivamente en mi camino, les agradezco por motivarme a superarme día a día. Este proyecto no solo representa un logro académico, sino la realización de una meta construida con amor, fe y el deseo constante de seguir creciendo.

Agradecimientos

Deseo iniciar expresando mi más sincero agradecimiento a Dios, por concederme la fortaleza, la salud y la claridad necesarias para culminar con éxito este proceso académico. Su guía ha estado presente en cada momento, dándome serenidad y motivación para seguir adelante con firmeza.

Extiendo un especial agradecimiento al docente Herminio Pabón, por su acompañamiento constante, su dedicación y por compartir sus conocimientos de manera tan generosa durante el desarrollo de este proyecto. Su orientación fue clave para enriquecer esta experiencia y aportar a mi formación profesional.

A la empresa Pool Los Drinks, agradezco la confianza y disposición brindadas para colaborar en esta investigación. Su apoyo fue esencial para acceder a información valiosa, lo que permitió un análisis más profundo y contextualizado.

Por último, pero no menos importante, agradezco de corazón a mi familia, mi mayor fuente de apoyo emocional. Gracias por confiar en mí, por alentarme en los momentos difíciles y por ser esa presencia constante que me impulsa a seguir creciendo y alcanzando mis metas.

Contenido

| | |
|---|----|
| Lista de tablas | 7 |
| Lista de figuras | 8 |
| Generalidades del proyecto | 10 |
| Introducción..... | 11 |
| Resumen | 13 |
| Abstract | 15 |
| 1 OBJETIVOS..... | 17 |
| 1.1 Objetivo General | 17 |
| 1.2 Objetivos específicos..... | 17 |
| 1.3 Justificación o pertinencia del proyecto..... | 17 |
| 1.4 Descripción del procesamiento informativo | 19 |
| 1.4.1 Diseño metodológico | 19 |
| 1.5 Resultados..... | 24 |
| 1.6 Hallazgos | 31 |
| 2 CONCLUSIONES..... | 33 |
| Referencias | 34 |

Lista de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1 <i>Cálculo de la muestra.</i> _____ | 21 |
| Tabla 2 <i>Población y muestra o actores clave para la investigación.</i> _____ | 22 |
| Tabla 3 <i>Ficha de seguimiento de incapacidades-SG-SST.</i> _____ | 30 |

Lista de figuras

Figura 1 *Gráfica de principales causas generadoras de ausentismo laboral.* _____ 27

Figura 2 *Medidas de intervención inmediatas con los lineamientos de la Resolución 0312/2019.* _____ 29

Generalidades del proyecto

| | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------------|------------|
| Presentado en | No aplica | | |
| Identificado | No aplica | | |
| Programa o Unidad Académica | Programa en Administracion en Seguridad y Salud en el Trabajo | | |
| Grupo de investigación | No aplica | | |
| Línea de investigación | Educacion, transformacion social e innovacion | | |
| Sublínea de investigación | Promocion, prevencion, cultura, educacion, innovacion y emprendimiento en seguruidad y salud en el trabajo | | |
| Duración en meses | | | |
| Investigador principal | Linda Marcela Rodriguez Navarro | Cedula de Ciudadanía: | 1090512969 |
| Lugar ejecución | | | |
| Email investigador principal | linda.rodriguez-n@uniminuto.edu.co | | |
| Valor Solicitud Cofinanciación | No aplica | | |
| Aportes de contrapartida | No aplica | | |
| Valor total del proyecto | No aplica | | |

Introducción

En el ámbito laboral, las incapacidades representan una de las principales causas de ausentismo, afectando no solo la salud del trabajador, sino también la productividad y continuidad operativa de las empresas. En sectores como la distribución y logística, donde las labores físicas y las exigencias operativas son constantes, el personal operativo se encuentra especialmente expuesto a factores de riesgo que pueden desencadenar lesiones, enfermedades laborales e incluso trastornos de origen psicosocial.

La empresa Pool llamados Los Drinks S.A.S., dedicada a la distribución de bebidas en la ciudad de Cúcuta, no es ajena a esta problemática. En los últimos periodos se ha evidenciado un aumento en los casos de incapacidades laborales entre su personal operativo, lo que ha generado preocupaciones en torno al bienestar de los trabajadores, el aumento en los costos operativos y la necesidad de fortalecer su sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo.

En este contexto, cobra especial relevancia el cumplimiento de la **Ley 1562 de 2012**, por la cual se modifica el Sistema General de Riesgos Laborales y se refuerza la responsabilidad de las empresas en la prevención de riesgos. De igual manera, el **Decreto 1072 de 2015**, por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, obliga a todas las organizaciones a implementar un **Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)**, como herramienta clave para identificar, evaluar y controlar los factores de riesgo laboral. Además, la **Resolución 0312 de 2019** establece los estándares mínimos que deben cumplir las empresas en la implementación del SG-SST, ajustados al tamaño y nivel de riesgo de cada organización.

Asimismo, la **Norma Técnica Colombiana ISO 45001:2018**, adoptada por muchas organizaciones como modelo de referencia, ofrece directrices para establecer un entorno de trabajo seguro y saludable, mediante la mejora continua del desempeño en seguridad y salud en el trabajo.

Este proyecto tiene como propósito analizar los factores que están asociados a las incapacidades laborales en el área operativa de la distribuidora, identificando tanto las causas médicas como las condiciones laborales que pueden estar influyendo en estos eventos. La identificación oportuna de estos factores permitirá diseñar estrategias preventivas y correctivas que contribuyan a mejorar la salud ocupacional, reducir el ausentismo y promover un entorno laboral más seguro y eficiente.

Pregunta problema

¿De qué manera los factores de riesgo se relacionan con las Incapacidades Laborales en el personal operativo de la Distribuidora Pool Llamados Los Drinks S.A.S?

Resumen

Introducción. Las incapacidades laborales son una de las principales causas de ausentismo en las empresas, afectando la productividad, el clima organizacional y el bienestar de los trabajadores. En la empresa Pool Los Drinks SAS, ubicada en Cúcuta, Norte de Santander, se ha evidenciado un incremento en las incapacidades del personal operativo, especialmente por factores de riesgo biomecánicos, físicos y psicosociales. Esta situación genera costos operativos y afecta la eficiencia del sistema logístico, haciendo necesaria la implementación de estrategias de mejora en el entorno laboral.

Objetivo. Analizar los factores de riesgo asociados a las incapacidades laborales que generan ausentismo en el personal operativo de la Distribuidora Pool Los Drinks SAS, a fin de diseñar estrategias preventivas y diseñar una herramienta de seguimiento que permitan reducir su incidencia y mejorar la gestión en seguridad y salud en el trabajo.

Metodología. Se desarrollo una investigación con enfoque mixto y alcance descriptivo. Se utilizo la Matriz de Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos (IPER), conforme a la resolución 0312 del 2019 y la norma ISO 45001: 2018. Se realizó una observación sistemática del entorno laboral y de las actividades de personal operativo, para la aplicación de esta, la muestra estuvo compuesta por 80 trabajadores operativos. El proceso metodológico incluyo diagnóstico, análisis y propuesta, integrando herramientas técnicas y normativas vigentes de SG-SST.

Resultados. Estos mostraron que el 70% de las incapacidades estaban relacionadas con riesgos biomecánicos (manipulación de cargas, posturas forzadas), el 55% con riesgos físicos (ruido, iluminación deficiente), y el 15% con riesgos psicosociales (estrés laboral, presión de tiempo). Se implementaron estrategias como capacitaciones, pausas activas, rediseño ergonómico y fortalecimiento del autocuidado. Adicionalmente, se diseñó una ficha técnica de seguimiento de incapacidades laborales, como herramienta de gestión continua que facilita el análisis de casos, identificando patrones y toma de

decisiones informadas. Esto permitió reducir la frecuencia de incapacidades y mejorar el compromiso del personal con la seguridad y la salud en el trabajo.

Palabras clave: Incapacidad laboral, ausentismo, riesgos laborales, SST, mejora continua, Pool Los Drinks.

Abstract

Introduction. Work-related illnesses are one of the main causes of absenteeism in companies, affecting productivity, organizational climate, and employee well-being. At Pool Los Drinks SAS, located in Cúcuta, Norte de Santander, an increase in sick leave among operational staff has been observed, especially due to biomechanical, physical, and psychosocial risk factors. This situation generates operating costs and affects the efficiency of the logistics system, necessitating the implementation of improvement strategies in the work environment.

Objective. To analyze the risk factors associated with sick leave that generate absenteeism among operational staff at the Pool Los Drinks SAS distribution company, in order to design preventive strategies and a monitoring tool to reduce its incidence and improve occupational health and safety management.

Methodology. A mixed-method, descriptive research approach was conducted. The Hazard Identification and Risk Assessment Matrix (IPER) was used, in accordance with Resolution 0312 of 2019 and the ISO 45001:2018 standard. A systematic observation of the work environment and the activities of operational personnel was carried out. The sample consisted of 80 operational workers. The methodological process included diagnosis, analysis, and proposals, integrating technical tools and current OSHMS regulations.

Results showed that 70% of the disabilities were related to biomechanical risks (load handling, awkward postures), 55% to physical risks (noise, poor lighting), and 15% to psychosocial risks (work stress, time pressure). Strategies such as training, active breaks, ergonomic redesign, and strengthening self-care were implemented. Additionally, a work-related disability monitoring data sheet was designed as an ongoing management tool that facilitates case analysis, identifying patterns, and making informed decisions. This helped reduce the frequency of disability cases and improve staff commitment to occupational health and safety.

Keywords: Work disability, absenteeism, occupational hazards, occupational health and safety, continuous improvement, Pool Los Drinks.

1 OBJETIVOS

1.1 Objetivo General

Analizar los factores de riesgo asociados a las incapacidades laborales que generan ausentismo en el personal operativo de la Distribuidora Pool llamados los Drinks S.A.S.

1.2 Objetivos específicos

Identificar los factores de riesgo que generan incapacidades laborales en el personal operativo de Pool Los Drinks, por medio de la matriz de peligros y evaluación de riesgos.

Implementar estrategias de prevención y promoción de Seguridad y Salud en Trabajo para el personal operativo de Pool Los Drinks.

Diseñar una ficha técnica de seguimiento de incapacidades laborales, para la implementación de mejoras continuas en el personal operativo de la Distribuidora Pool llamados los Drinks.

1.3 Justificación o pertinencia del proyecto

Este proyecto nace de la necesidad de investigar una problemática que, aunque ha sido tratada en otros países, no ha sido suficientemente abordada a nivel local. En Cúcuta y la región de Norte de Santander, aún no se cuenta con estudios que analicen de forma clara los factores que están detrás de las incapacidades laborales en el sector de bebidas. Por eso, esta investigación busca aportar nuevas ideas y conocimientos que ayuden a entender mejor el fenómeno del ausentismo, ofreciendo así una base para futuras soluciones dentro del contexto regional.

En el día a día de empresas como la distribuidora Pool llamados Los Drinks S.A.S, es evidente cómo las incapacidades afectan el ritmo del trabajo, la productividad y el bienestar de los trabajadores. Sin embargo, aún no se ha desarrollado un estudio que permita identificar con claridad las causas detrás

de este problema. Este proyecto busca llenar ese vacío, ofreciendo información concreta que pueda ser usada por el área de talento humano, salud y seguridad en el trabajo para tomar decisiones más acertadas. Investigadores como López (2021) y Rodríguez (2023) coinciden en que conocer estas causas es fundamental para prevenir y reducir el ausentismo. Se destaca la necesidad de visualizar las incapacidades laborales como un tema de importancia que debe ser analizado desde múltiples perspectivas, abordando todos los aspectos que sean posibles incluir. (Galindo-Buitrago, Valero-Pacheco, Rodríguez Páez, & Riaño Casallas, 2023).

Las investigaciones referentes al manejo y reducción de incapacidades laborales en empresas vendedoras de bebidas son muy escasas o nulas, por lo cual este estudio puede brindar un aporte significativo con enfoques preventivos en este tipo de industria.

Este proyecto busca desarrollar una propuesta que permita crear estrategias prácticas y adaptables, con el fin de asegurar la integridad de los trabajadores de la empresa Pool llamados los Drinks.

La metodología de este proyecto tiene un enfoque cualitativo, utilizando un sistema de método descriptivo el cual se utiliza con el objetivo de evaluar algunas características de una población o situación en particular, también orienta en la búsqueda de respuestas, implica en observar sistemáticamente el objeto de estudio y catalogar la información que se observa para que pueda ser empleada y replicada por otros. Al mitigar los efectos que causan las incapacidades laborales, se estaría contribuyendo en la mejora de la calidad de vida de los trabajadores, pues no estarían expuestos a riesgos que puedan comprometer su salud.

Con todo lo anterior se puede decir que este proyecto tiene una fuerte relevancia, ya que con la implementación de estrategias que puedan prevenir incapacidades laborales, se estaría evitando que la empresa incurra en gastos de recuperación y se estaría asegurando la eficiencia en la producción.

Hipótesis

Se parte de la idea de que el ausentismo laboral por incapacidades temporales en el personal operativo de la distribuidora Pool llamados Los Drinks S.A.S. podría estar relacionado con situaciones como la exigencia física del trabajo, el estrés diario, y ciertas condiciones del entorno laboral que no siempre favorecen el bienestar del trabajador.

1.4 Descripción del procesamiento informativo

1.4.1 *Diseño metodológico*

El enfoque en investigación se refiere a la forma general o ruta metodológica que se adopta para abordar un problema de estudio. Define si el proceso será cuantitativo, cualitativo o mixto, y determina los métodos de recolección y análisis de la información. **(Hernandez Sampieri, Fernandez & Baptista, 2014, p.4).**

Según **Leech y Onwuegbuzie**, los métodos mixtos consisten en “recoger, analizar e interpretar tanto los datos cualitativos como cuantitativos en un solo estudio”. Además, Tashakkori y Teddlie lo definen como una orientación metodológica con su propia cosmovisión y técnicas, basada en la filosofía pragmática que enfatiza las consecuencias prácticas en el mundo real. La investigación con enfoque mixto también busca la triangulación, es decir, examinar un fenómeno desde múltiples ángulos para aumentar la validez y confiabilidad de los resultados **Sampieri, Fernandez & Baptista, 2014).**

El diseño descriptivo busca especificar las propiedades, características y perfiles importantes de personas, grupos o comunidades, a través de métodos como observación directa, análisis documental o revisión de registros (**Sampieri et al.,2014**). Este diseño no explica causas, pero permitirá identificar y clasificar elementos del fenómeno de estudio.

Este estudio adopta un enfoque Mixto con diseño descriptivo, ya que busca comprender los factores de riesgo que generan incapacidades laborales en el personal operativo de la empresa Pool llamados Los Drinks S.A.S, a través del análisis del entorno laboral y los registros internos. El enfoque mixto permite obtener una comprensión más enriquecedora y completa del fenómeno estudiado al combinar métodos cualitativos y cuantitativos. Esta combinación aprovecha las fortalezas de ambos enfoques: los métodos cualitativos ofrecen una exploración profunda de las experiencias y perspectivas de los participantes, mientras que los cuantitativos permiten generalizar y establecer relaciones entre variables.

1.4.1.1 Método o Tipo de investigación

Como herramienta principal se utilizó la matriz de identificación de peligros y evaluación de riesgos, conforme a los lineamientos en la Resolución 0312 de 2019 y la norma ISO 45001:2018, que exigen la aplicación de herramientas técnicas para identificar, valorar y priorizar los riesgos presentes en el ambiente, complementada con observación directa y revisión documental. Esto permitirá elaborar una ficha técnica de seguimiento de incapacidades laborales, la cual servirá como instrumento de mejora continua e identificar condiciones laborales críticas y diseñar propuestas de mejora para la gestión en seguridad y salud en el trabajo.

Para la presente investigación, se tomó como base una población total de 100 trabajadores operativos de la empresa Pool Drinks de Colombia S.A.S. A partir de esta cifra, se realizó el cálculo del tamaño de muestra con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Este procedimiento estadístico permitió determinar que el tamaño de la muestra requerida para obtener resultados representativos es de 80 trabajadores.

Tabla 1

Cálculo de la muestra.

| CÁLCULO DE LA MUESTRA | | |
|---|-----------|---|
| POBLACION (N) | 100 | |
| ERROR DE ESTIMACIÓN (e) | 5 | % |
| NIVEL DE CERTEZA | 95 | % |
| CUADRADO DEL ERROR DE E. (e²) | 0,0025 | |
| TAMAÑO DE LA MUESTRA (n) | 80 | |

Nota. Elaboración propia, sin embargo, no es algo que se especifique en el Manual de Publicaciones de la American Psychological Association 7ed.

1.4.1.2 Contexto

El alcance de esta investigación es descriptivo y propositivo, ya que busca identificar, clasificar y analizar los factores de riesgo que se asocian a las incapacidades temporales en el personal operativo de la empresa Pool llamados Los Drinks S.A.S, en la ciudad de Cúcuta. El estudio no pretende establecer

relaciones casuales o hacer inferencias estadísticas, si no ofrecer una comprensión profunda de fenómeno desde una perspectiva contextual y organizacional.

Este proyecto se limita a evaluar las condiciones actuales del entorno laboral a través de la matriz de identificación de peligros y evaluación de riesgos (IPER), así como el análisis de los factores de riesgos que inciden en las incapacidades laborales, observación directa del proceso operativo y el diseño de estrategias prevención que respondan a las necesidades detectadas.

De esta forma, los resultados permitirán a la empresa tomar decisiones para la mejora de su sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo (SG-SST), contribuyendo a la disminución del ausentismo laboral, la promoción del bienestar del trabajador y la optimización de la productividad.

Este estudio se enmarca exclusivamente en el personal operativo, por lo que no contempla otras áreas administrativas ni personal externo a la organización.

1.4.1.3 Población y muestra o actores clave (según sea la naturaleza de la investigación – cuantitativa o cualitativa será población o actores claves)

Tabla 2

Población y muestra o actores clave para la investigación.

| Objetivo específico | Objetivo específico | Actividad | Herramienta Técnica | Población / Muestra |
|---|---|--|---|--|
| Analizar los factores de riesgo asociados a las | Identificar los factores de riesgo que generan incapacidades laborales en el personal operativo de Pool Los Drinks, por medio de la | Aplicación de la matriz de identificación de peligros y evaluación de riesgos (IPER). Observación | Matriz IPER, registros internos, observación no participante. | 80 trabajadores operativos seleccionados como muestra. |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| incapacidades laborales que generan ausentismo en el personal operativo de la Distribuidora Pool llamados los Drinks S.A.S, en el periodo 2024 al 2025. | matriz de peligros y evaluación de riesgos. | directa de actividades operativas. | | |
| | Implementar estrategias de prevención y promoción de Seguridad y Salud en Trabajo para el personal operativo de Pool Los Drinks. | Análisis de los resultados de la matriz IPER y diseño de propuestas, socialización de medidas preventivas. | Análisis documental, revisión de normativa y talleres participativos. | 80 trabajadores operativos seleccionados como muestra. |
| | Diseñar una ficha técnica de seguimiento de incapacidades laborales, para la implementación de mejoras continuas en el personal operativo de la Distribuidora Pool llamados los Drinks. | Revisión de registros de incapacidades, charlas breves a personal de Talento Humano, construcción de la ficha. | Divulgar información sobre la ficha con relación a los factores de riesgo que ocasionan ausentismo. | 80 trabajadores operativos seleccionados como muestra. |

Nota. Elaboración propia, sin embargo, no es algo que se especifique en el Manual de Publicaciones de la American Psychological Association 7ed.

1.4.1.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información

El diseño metodológico de esta investigación se basa en un enfoque Mixto con alcance descriptivo, orientado a comprender los factores de riesgo que generan incapacidades laborales en el personal operativo de la empresa Pool llamados Los Drinks S.A.S, este se desarrolló en tres fases representadas como diagnóstico, análisis y propuesta.

En la primera fase se realizó una observación sistemática del entorno laboral y de las actividades de personal operativo, aplicando la matriz de identificación de peligros y evaluación de riesgos, con el fin de reconocer los factores relacionados por posturas forzadas y tareas repetitivas que incrementa el riesgo de lesiones musculoesqueléticas, presentes en los procesos operativos. Esta herramienta permitió clasificar y priorizar los riesgos con base en su severidad y frecuencia.

En la segunda fase se analizaron los resultados obtenidos y se contrastaron con la normativa vigente en seguridad y salud en el trabajo, lo que facilitó la formulación de estrategias preventivas y correctivas orientadas a reducir el ausentismo laboral. Estas propuestas se enfocaron en mejorar las condiciones laborales y fortalecer la cultura preventiva en la organización.

En la tercera fase, se diseñó una ficha de seguimiento de incapacidades laborales, como instrumento de control y monitoreo, que permitirá a la empresa hacer seguimiento a los casos registrados, identificar patrones recurrentes y tomar decisiones basadas en datos.

Durante el proceso se utilizó como muestra a 80 trabajadores operativos, y se aplicaron las técnicas de observación, el análisis documental de registros internos y charlas con participantes clave de la organización como lo es talento humano, este diseño metodológico permitió alcanzar los objetivos planteados, proporcionando información útil para la toma de decisiones en el marco del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo (SG-SST).

1.5 Resultados

Una vez hecha la Matriz de Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos, centrada en el cargo de auxiliar de bodega en empaque, dentro de las instalaciones de Pool Drinks SAS en el sector Cenabastos, Cúcuta.

En la matriz se analizaron las actividades rutinarias del área operativa, identificando diferentes tipos de peligros, entre ellos: biomecánico, físicos, ergonómicos y psicosociales, específicamente así:

Riesgo 1- biomecánico- manipulación de cargas

En el área de bodega de almacenamiento.

Actividad: cargue y descargue de cajas

Peligro identificado: sobrecarga física por levantamiento manual de peso

Efecto: lumbalgias, fatiga muscular

EPP: no es obligatoria la faja lumbar

Riesgo 2 – físico- ruido constante

En el área de empaque y distribución

Actividad: empaque y sellado de productos

Peligro identificado: exposición a ruido mecánico de maquinaria

Efecto: pérdida auditiva progresiva

EPP: no se reporta protección auditiva obligatoria

Riesgo 3 – ergonómico- posturas prolongadas y movimientos repetitivos

En el área de empaque y alistamiento

Actividad: armado y organización de productos sobre superficies estáticas

Peligro: mantenimiento de posturas forzadas, inclinación constante del tronco y movimientos repetitivos de miembros superiores.

Efecto: dolores musculares en cuello y espalda, fatiga física, posibles trastornos osteomusculares a mediano plazo.

Epp: no se cuenta con mobiliario ajustable ni ayudas ergonómicas visibles

Riesgo 4 - psicosocial– carga mental

Toda el área operativa

Actividad: tareas repetitivas bajo presión de tiempo

Peligro identificado: estrés laboral crónico

Efecto: trastornos del sueño, ansiedad.

Se documentaron en la matriz los controles existentes para cada riesgo que tiene la empresa como, capacitación básica, pausas activas, ausencia de medición sonora, y en el riesgo psicosocial no se evidencia ningún control formal para la identificación de este, estos resultados constituyen la base para la planificación de acciones correctivas y el diseño de herramientas de control como la ficha técnica de seguimiento, estableciendo una ruta clara hacia la reducción de incapacidades laborales.

Se llevo a cabo un diagnóstico basado en revisión de registros de ausentismo y observación directa de las condiciones laborales.

Los resultados evidenciaron que el riesgo biomecánico es la principal causa de ausentismo laboral, con un 45% de incidencia. Este riesgo está directamente relacionado con la manipulación manual de cargas, posturas forzadas y movimientos repetitivos, lo que genera afecciones musculoesqueléticas, principalmente en espalda baja, hombros y extremidades superiores.

En segundo lugar, se identificaron los riesgos físicos, con una representación del 25%, asociados a la exposición a ruido, temperaturas extremas y condiciones inadecuadas de iluminación y ventilación en las zonas operativas. Estas condiciones incrementan el riesgo de fatiga, accidentes laborales y sobrecarga sensorial.

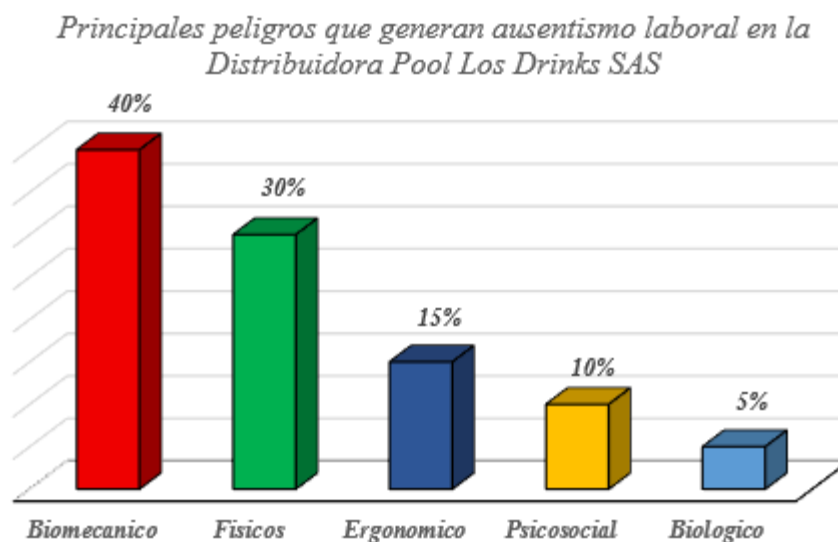
Los riesgos ergonómicos representaron un 15%, vinculados a la mala disposición del mobiliario, alturas inadecuadas de estanterías y deficiencias en la organización del puesto de trabajo. Estas condiciones generan incomodidad física prolongada y disminuyen la eficiencia operativa.

En menor medida, los riesgos psicosociales representando un 10% por estrés y presión laboral por cumplimiento de metas y falta de pausas activas, generando trastornos del sueño y ansiedad.

Por ultimo y no menos importante el riesgo biológico representando un 5% estuvo asociado a la manipulación de productos en condiciones de higiene inadecuadas y por factores externos como virus y alergias.

Figura 1

Gráfica de principales causas generadoras de ausentismo laboral.



Nota. Elaboración propia, sin embargo, no es algo que se especifique en el Manual de Publicaciones de la American Psychological Association 7ed.

Estos hallazgos permitieron orientar las estrategias de intervención hacia los factores de mayor impacto, priorizando acciones correctivas y preventivas en los frentes biomecánicos, físicos y ergonómicos, sin dejar de lado los aspectos psicosociales que son una parte importante en la salud y el bienestar de los trabajadores.

A partir del diagnóstico realizado y de los factores asociados a las incapacidades laborales en el personal operativo de Pool los Dinks SAS, se desarrollaron e implementaron estrategias enfocadas en la prevención de riesgos y la promoción de una cultura organizacional segura y saludable. Estas estrategias van alineadas con lo establecido en la normatividad colombiana vigente, como lo son la Resolución 0312 de 2019 y la ley 1562 de 2012, las cuales promueven acciones efectivas dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).

Las estrategias que se implementaron fueron socializadas con el Líder de Recursos Humanos para que cumplan con las debidas capacitaciones periódicas en prevención de riesgos laborales, talleres dirigidos al personal operativo, con el fin de informar sobre el correcto uso de elementos de protección personal (EPP), posturas adecuadas durante las labores de carga y descarga y el reconocimiento de señales de alerta en el cuerpo (síntomas musculoesqueléticos).

Se promuevan hábitos saludables a través de pausas activas dirigidas, jornadas de higiene postural, e intervenciones nutricionales y psicológicas básicas orientadas al bienestar integral del trabajador.

Se implemente el diseño de una matriz de identificación de peligros y evaluación de riesgos completa con base en la GTC 45 de 2012, priorizando los riesgos biomecánicos, físicos, ergonómicos y psicosociales con la clasificación de peligros.

Seguimiento y evaluación del impacto de las estrategias, realizando un cronograma de seguimiento bimestral a través de indicadores como número de incapacidades, tipo de afecciones reportadas y cumplimiento de las actividades del plan de trabajo anual en SST.

Figura 2

Medidas de intervención inmediatas con los lineamientos de la Resolución 0312/2019.

MEDIDAS DE INTERVENCIÓN INMEDIATAS

EMPLEADOR

- asignación de un responsable del SGSST
- dotación de EPP
- formación y capacitación del personal
- revisiones médicas de forma periódicas
- establecer canales de comunicación
- cumplimiento normativo
- registro documental

LINEAMIENTOS A ESTÁNDARES
MÍNIMOS SGSST (res.0312/2019)



EMPLEADO

- reporte de actos inseguros identificados en su área de trabajo
- uso adecuado de EPP
- utilizar los canales de comunicación
- asistir a capacitaciones
- cumplir con las normas, procedimientos y estándares para el desarrollo seguro de su labor.



Nota. Elaboración propia, sin embargo, no es algo que se especifique en el Manual de Publicaciones de la American Psychological Association 7ed.


Como parte del enfoque estratégico para garantizar la mejora continua en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo (SST), se diseñó una ficha técnica destinada a realizar el seguimiento detallado de las incapacidades laborales presentadas por el personal operativo de la Distribuidora Pool

llamados Los Drinks. Esta herramienta tiene como finalidad registrar, analizar y facilitar la toma de decisiones frente a los eventos de incapacidad, permitiendo detectar patrones, identificar factores recurrentes y establecer medidas correctivas y preventivas oportunas.

La ficha fue diseñada con base en criterios establecidos por el SG-SST, alineada con la Decreto 1072 de 2015 y buenas prácticas en gestión del ausentismo laboral, lo que nos permite sistematizar la información de las incapacidades, facilitando la identificación de tendencias u causas frecuentes de ausentismo, aportando insumos clave para los comité de convivencia, COPASST y auditorías internas de SG-SST, es un instrumento fundamental para la mejora continua, al permitir establecer medidas correctivas y planes de acción sustentados en datos reales.

Tabla 3

Ficha de seguimiento de incapacidades-SG-SST.

| FICHA DE SEGUIMIENTO DE INCAPACIDADES - SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--------------------|---|--|---|---|---|--|----------------------------|
| DISTRIBUIDORA POOL LOS DRINKS S.A.S. | | | | | | | | | | |
|  | | DIRECCIÓN: GALPON H LOCAL 05 CENBASTOS CUCUTANA/S | | | FECHA DE ELABORACIÓN: 20 DE MAYO DEL 2025 | | | | | |
| | | ELABORADO POR: LINDA MARCELA RODRIGUEZ NAVARRO | | | FECHA DE ACTUALIZACIÓN: | | | | | |
| CAMPO | | | | | | | | | | |
| FECHA DE REPORTE | NOMBRE DEL TRABAJADOR | CARGO | AREA | TIPO DE INCAPACIDAD | DIAGNOSTICO | DURACION (en dias) | RIESGO ASOCIADO | CAUSA RAIZ PRELIMINAR | INTERVENCION REALIZADA | FECHA DE RE |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Día en que se notifica la incapacidad | Identificación del trabajador afectado | puesto de trabajo al que pertenece | area que desempeña | Enfermedad común, accidente laboral, enfermedad laboral, otra | Según certificado médico (código CIE-10 si aplica) | Número de días de incapacidad otorgados | Riesgo identificado: biomecánico, psicosocial, locativo, etc. | Observación sobre causa probable del evento | Acción tomada (capacitación, reubicación, mejoramiento ergonómico, etc.) | Fecha y resul revisión po: |

Nota. Elaboración propia, sin embargo, no es algo que se especifique en el Manual de Publicaciones de la American Psychological Association 7ed.

1.6 Hallazgos

En el personal operativo de la empresa Pool llamados Los Drinks S.A.S., se evidenció alta prevalencia de incapacidades por causas musculoesqueléticas y de ambiente laboral derivadas principalmente de factores biomecánicos y físicos, lo cual afecta directamente la continuidad operativa, la productividad y el bienestar del trabajador. El diagnóstico reveló que el 45% de las incapacidades tienen como causa principal el levantamiento manual de cargas y las posturas forzadas, lo que genera afecciones musculoesqueléticas recurrentes como lumbalgias, fatiga muscular y dolor en extremidades superiores.

Los factores de riesgo que predominan en la empresa son los Biomecánicos con un 45% de incidencia asociados a actividades de cargue y descargue manual, manipulación repetitiva de cajas y adopción de posturas inadecuadas durante extensas jornadas laborales. Estos riesgos generan lesiones osteomusculares en espalda baja, hombros y cuello. Se evidenció la ausencia de ayudas ergonómicas y el uso no obligatorio de fajas lumbares como elemento de protección personal EPP, los riesgos Físicos con un 25%, por la exposición constante a ruido mecánico sin protección auditiva obligatoria, condiciones térmicas extremas y deficiencias en iluminación y ventilación, especialmente en las zonas de empaque y distribución, aumentando el riesgo de fatiga física, pérdida auditiva y accidentes laborales. En el riesgo Ergonómicos con un 15% debido a condiciones inadecuadas en los puestos de trabajo, superficies estáticas no ajustables y organización deficiente del espacio operativo. Esto provoca incomodidad física, cansancio acumulado y disminución del rendimiento. El riesgo Psicosociales con un 10% estos identificados a través de observación directa y análisis documental. Las tareas repetitivas bajo presión, la falta de pausas activas y la sobrecarga laboral incrementan el estrés crónico, generando efectos como ansiedad, irritabilidad y trastornos del sueño. No se encontró evidencia de controles formales implementados frente a estos riesgos. Por último y no menos importante el riesgo Biológico

con un 5% en relación con la manipulación de productos en condiciones de higiene no aptos exponiéndose a agentes externos como virus o alérgenos. Aunque su impacto es menor, representa un riesgo latente para la salud de los trabajadores.

2 CONCLUSIONES

Durante el desarrollo de este proyecto se evidenció la importancia de fortalecer las medidas preventivas frente a los riesgos laborales en el área operativa de Pool Drinks de Colombia S.A.S. A través de la aplicación de una matriz para la identificación de peligros y evaluación de riesgos, basada en la GTC 45, se detectaron riesgos relevantes, especialmente en las categorías biomecánica, física y psicosocial, los cuales inciden directamente en la salud del personal y favorecen la aparición de incapacidades laborales.

Este análisis permitió establecer prioridades de acción y diseñar estrategias ajustadas a la realidad de la empresa. La ejecución de actividades enfocadas en la prevención y promoción de la salud impulsó el desarrollo de una cultura de autocuidado. Además, la creación de una ficha técnica para el seguimiento de incapacidades se convirtió en una herramienta fundamental para llevar un control continuo de los casos y facilitar una toma de decisiones más efectiva. En conclusión, los resultados demuestran que, aun con recursos limitados, es posible disminuir las incapacidades laborales si se actúa con una metodología clara y con el respaldo institucional necesario.

Referencias

Galindo-Buitrago, J. I., Valero-Pacheco, I. C., Páez, F. G. R., & Casallas, M. I. R. (2023). Perspectivas de la incapacidad temporal en Colombia: aspectos clínicos, legales, operativos y económicos. *Gerencia y Políticas de Salud*, 22.

<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/gerepolsal/article/view/36166>

Guevara Téllez, M. R. (2023). *Factores de riesgo biomecánico relacionados a la lumbalgia mecánica en auxiliares de obra civil de la empresa Mac Ingeniería de Colombia SAS durante el año 2022* (Bachelor's thesis, Profesional en Gestión de Seguridad y la Salud Laboral).

<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/7702/1.%20Entrega%20Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1>

Reina Patiño, R. L., & Mora Suárez, C. R. (2023). *Hábitos no saludables y modificables como factor de ausentismo laboral en trabajadores administrativos de la Cámara de Comercio del Huila* [Trabajo de grado, Universidad del Tolima]. Repositorio Institucional Universidad del Tolima.

<https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/d1ce5db7-3a5e-43b2-8fcb-d4c5ea9e352d/content>

Barros, M. B. A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., & Azevedo, R. C. S. (2024). Impact of health conditions on non-medical costs: A time series analysis in Brazil. *BMC Public Health*, 24, Article 21115 https://www.researchgate.net/publication/387342123_Impact_of_health_conditions_on_non-medical_costs_a_time_series_analysis_of_disability_insurance_and_hospital_medical_costs_in_Brazil_2010-2019

Ortega, M. (2024, noviembre 14). El impacto del ausentismo laboral en las empresas colombianas. *Colombia en Cifras*. <https://www.colombiaencifras.com/el-impacto-del-ausentismo-laboral-a-las-empresas-colombianas/>

González Forero, C. E. (2021, octubre 21). *El ausentismo laboral se duplicó en 2020 por cuenta de la pandemia de COVID-19*. Semana. <https://www.semana.com/economia/empresas/articulo/el-ausentismo-laboral-se-duplico-en-2020-por-cuenta-de-la-pandemia-de-covid-19/202145/>

Castro, M. A., & Hernández, L. F. (2023). *Factores organizacionales asociados al ausentismo laboral en una planta de producción alimentaria en el Tolima* [Trabajo de grado, Universidad del Tolima]. Repositorio Institucional UT. <https://repositorio.ecci.edu.co/entities/publication/21ea07da-c775-4ba3-ad40-a97e432aebc7>

Agudelo Gamboa, J. D. (2022). *Causas y factores de riesgo que generan incapacidades médicas en trabajadores operativos: Estudio de caso en una empresa industrial* [Tesis de maestría, Universidad Libre]. Repositorio Institucional Unilibre. <https://repositorio.unbosque.edu.co/items/1ec26939-cede-4080-8300-493d1bf331b2>

Bedoya-Marrugo, E., & Vega-Gómez, N. (2023). Responsabilidad administrativa, civil y penal de reportar eventos de enfermedad laboral en el Sistema de Riesgos Ocupacionales en Colombia. *Revista gestión de las personas y tecnología*, 16(47), 18-40.

<https://www.revistas.usach.cl/ojs/index.php/revistagpt/article/view/6318>

Carrasco, J., Asqui, A. I. L., & Gadvay, A. D. B. (2023). Riesgos ergonómicos y su influencia en el desempeño laboral: Ergonomic risks and their influence on work performance. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 230.

<https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/836>

Prada Fernández, N. A., Ramírez Núñez, A. A., & Rodríguez Pinzón, M. L. (2023). Factores de riesgo osteomuscular y se relación con incidentes, accidentes y enfermedades laborales en el personal comercial de la empresa Smarket Soluciones de Colombia.

<https://repositorio.ecci.edu.co/entities/publication/b2d128e4-4242-4410-99cb-f5bf7c801fc5>

Muriel, B., & Lizeth, K. (2023). *Análisis del riesgo mecánico en las empresas del sector metalmecánico en Colombia* (Bachelor's thesis, Profesional en Gestión de Seguridad y la Salud Laboral). https://redcol.minciencias.gov.co/Record/Poli2_c22e9f36ae25e41bfc54a90040e01d08

Cortes Guzmán, C., Hernández Montoya, D. C., & Mazo Díaz, B. E. (2023). *Factores de riesgos causantes de dolor lumbar en operarios de una productora de alimentos* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). https://redcol.minciencias.gov.co/Record/Poli2_c22e9f36ae25e41bfc54a90040e01d08

González Varela, N., & Rengifo Duque, J. (2023). *Análisis, evaluación y control de los factores de riesgo biomecánicos y mecánicos para la gestión de la productividad en los procesos*. <https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/3717>

Tamayo Perdomo, G., Murillo Panameño, C. L., Cerón Polanco, M. C., Camargo Valderrama, M. A., & Murcia Agudelo, A. T. (2025). Caracterización de desórdenes músculo esqueléticos más frecuentes de origen laboral en Colombia. *Signos*, 17(1). <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/signos/article/view/10611>

Charles Nelson, A. C. (2023). *Incapacidad temporal asociada a factores de riesgo laborales en el personal administrativo del MIES Coordinación Zonal 1, año 2021* (Master's thesis). <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/18096>

Castañeda Ballesta, W. (2023). *Desordenes musculoesquelético desarrollados en actividades de servicios generales en Colombia* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). <https://repository.uniminuto.edu/items/cbadb4b5-0405-4ce8-b062-c0a9c553f33f>

Barriga Motta, E. A., Prada Cifuentes, D. A., & Vicuña Anaya, V. (2025). Alcance de los factores de riesgo ergonómico en el ausentismo laboral de la empresa contratista del sector de hidrocarburos Tecnioriente Well Service and Generation SAS. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/06a7ec18-5b22-4b30-9685-fdc9d442a9b8>

Hernández Hernández, K., Ramos Gómez, J. D., & Pérez Sánchez, A. M. (2023). Análisis de los principales factores de riesgo de caída en alturas al que están expuesto los trabajadores operativos de la empresa ELEC SA. <https://repositorio.ecci.edu.co/entities/publication/900f4309-3197-476c-b428-4ed7baab5ca2>

Teheran Bustamante, E., Pino, V., & Sofía, Y. (2023). Relación entre factores de riesgo biomecánicos y la presencia de síntomas de alteraciones musculoesqueléticas en conductores de busetas de una empresa de transporte público urbano de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander. <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/9107>

Aguilera, M. U., Estupiñán, D. J. C., & Ramírez, M. J. C. (2023). II. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE ORIGEN LABORAL EN PATOLOGÍAS NEURO OSTEOMUSCULARES DE COLUMNA. *Revista de Investigación en Gestión Industrial, Ambiental, Seguridad y Salud en el Trabajo-GISST*, 9(1), 21-21. <https://revistaseidec.com/index.php/GISST/article/view/504>

Torres Nocua, K. D. (2023). *Diseño de un programa de vigilancia epidemiológica osteomuscular de miembros superiores para una empresa metalmecánica del municipio de Soacha* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO). <https://repository.uniminuto.edu/items/d7f145a5-469d-4470-9ad6-81b970e10100>

Ron, M., Hernandez-Runque, E., & Romero, J. S. H. (2023). Evaluación ergonómica de actividades en una unidad de procesamiento logístico-Julio 2021. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 24(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1991-93952023000200004

Molina Velasco, D. J. (2023). *Impacto biomecánico de las principales labores del cultivo de clavel en Flores La Mana SAS* (Bachelor's thesis, Profesional en Gestión de Seguridad y la Salud Laboral). <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/7681>

Congreso de la República de Colombia. (2012). *Ley 1523 de 2012, Política Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres – artículo 4, numeral 27* (Definición de “Vulnerabilidad”). *Diario Oficial No. 48.455*. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=47141>

Presidencia de la República de Colombia. (1998). *Decreto 1567 de 1998, por el cual se establece el sistema nacional de capacitación y el sistema de estímulos para los empleados del Estado*. *Diario Oficial No. 43.335*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=171197>

Congreso de la República de Colombia. (1994). *Decreto 1295 de 1994, por el cual se organiza el Sistema General de Riesgos Profesionales – art. 26 (Tabla de clases de riesgo)*. *Diario Oficial No. 41.626*. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=2629>

Presidencia de la República de Colombia. (2015). *Decreto 1072 de 2015, Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo*. *Diario Oficial No. 49 568*. Recuperado de <https://www.mintrabajo.gov.co>

International Organization for Standardization (ISO). (2018). *ISO 45001:2018 – Occupational health and safety management systems – Requirements with guidance for use*. <https://www.iso.org/standard/63787.html>

Presidencia de la República de Colombia. (2020, 19 de mayo). *Decreto 676 de 2020 por el cual se incorpora una enfermedad directa a la tabla de enfermedades laborales y se dictan otras disposiciones (modificación del Decreto 1477 de 2014, Decreto 1072 de 2015)*. *Diario Oficial No. 51.319*. Recuperado de <https://www.mintrabajo.gov.co>

Anexos