



# Comunidad Nacional de gestión del Conocimiento:

En resiliencia organizacional

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS



Positiva Compañía  
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



MINISTERIO DE HACIENDA Y  
CRÉDITO PÚBLICO

# Comunidad Nacional de:

## Gestión del Conocimiento en Resiliencia Organizacional

---



# EMPRESAS RESILIENTES, EMPRESAS QUE GESTIONAN ADECUADAMENTE LA FATIGA

---



# Experto Líder

*de la comunidad, gestión del conocimiento  
en resiliencia organizacional*

**Luana Betsy Polo C.**

Correo: [luana.polo@positiva.gov.co](mailto:luana.polo@positiva.gov.co)



# Ruta de conocimiento

**01**

RESILIENCIA ORGANIZACIONAL, UNA NECESIDAD PARA LAS EMPRESAS QUE APRENDEN

**05**

RESILIENCIA ORGANIZACIONAL, MÉTRICAS Y RESULTADOS

**09**

LA RESILIENCIA COMO CAMBIO NATURAL EN LAS ORGANIZACIONES

**02**

LA RESILIENCIA COMO MOTOR DE CAMBIO ORGANIZACIONAL

**06**

MODELO INTEGRAL DE GESTIÓN EN RESILIENCIA ORGANIZACIONAL, UNA PROPUESTA PARA EL MEJORAMIENTO PSICOSOCIAL LABORAL

**10**

EMPRESAS RESILIENTES, EMPRESAS LIBRES DE VIOLENCIA Y ACOSO

**03**

ENTORNOS RESILIENTES DE TRABAJO, COMPONENTES DE VALOR PARA LA GESTIÓN HUMANA

**07**

¿CÓMO EVALUAR LA CAPACIDAD RESILIENTE EN LAS EMPRESAS?

**11**

EMPRESAS RESILIENTES, EMPRESAS QUE GESTIONAN ADECUADAMENTE LA FATIGA

**04**

TRANSFORMACIÓN ORGANIZACIONAL, HACIA EL FUTURO DEL MUNDO DEL TRABAJO

**08**

LA RESILIENCIA Y SU IMPACTO EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

**12**

EMPRESAS RESILIENTES, EMPRESAS QUE PREVIENEN EL BURNOUT ORGANIZACIONAL

# EVALUÉMONOS



“ La educación es el arma más poderosa que puede usar para cambiar el mundo. ”

*Nelson Mandela*

---



# Tabla de contenidos



TURNICIDAD

Momento 1



SUEÑO

Momento 2



FATIGA

Momento 3



## Objetivo General

Compartir con los participantes, conceptos importantes que permitan entender de manera amplia el impacto sobre la salud que presenta la exposición especialmente a la turnicidad nocturna, con el fin de brindar herramientas de gestión empresarial para su prevención y control

---



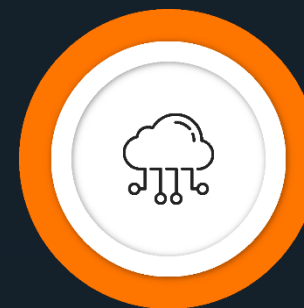
# Objetivos específicos



**SENSIBILIZAR**



**MOTIVAR**



**PROMOVER**

## Qué es la Turnicidad



Toda forma de organización del trabajo según la cual los trabajadores ocupan sucesivamente los mismos puestos de trabajo, de acuerdo con un ritmo sea este continuo o discontinuo.

Implica la necesidad de realizar tareas o labores en horas diferentes en un período determinado de días o semanas.

En definitiva, el trabajo a turnos es la organización de la **jornada laboral** que utilizan las empresas que necesitan mantener su producción o prestar sus servicios

## ¿Por qué es importante generar prevención en turnicidad laboral?

Dadas las características humanas, la actividad laboral debería desarrollarse durante el día, a fin de lograr una coincidencia entre la actividad laboral y la actividad fisiológica

En algunas actividades es necesario establecer turnos de trabajo con horarios que están fuera de los que sería aconsejable, sea por necesidades del servicio o por productivas del proceso



## Que se entiende por tiempo de trabajo?

Es una jornada laboral comúnmente de ocho horas, con pausa para las comidas, y que suele oscilar entre las 7-9 horas y las 18-19 horas

Turnos de trabajo cuando el trabajo es desarrollado por distintos grupos sucesivos, cumpliendo cada uno de ellos una jornada laboral, de manera que se abarca un total de entre 16 y 24 horas de trabajo diarias

## Tipos de Turnos:

**SISTEMA DISCONTINUO:** el trabajo se interrumpe normalmente por la noche y el fin de semana. Supone, pues, dos turnos, uno de mañana y uno de tarde.

**SISTEMA SEMI-CONTINUO:** la interrupción es semanal. Supone tres turnos, mañana, tarde y noche, con descanso los domingos

**SISTEMA CONTINUO:** el trabajo se realiza de forma ininterrumpida. El trabajo queda cubierto durante todo el día y durante todos los días de la semana. Supone más de tres turnos y el trabajo nocturno

## ¿QUE ES EL RITMO CIRCADIANO?

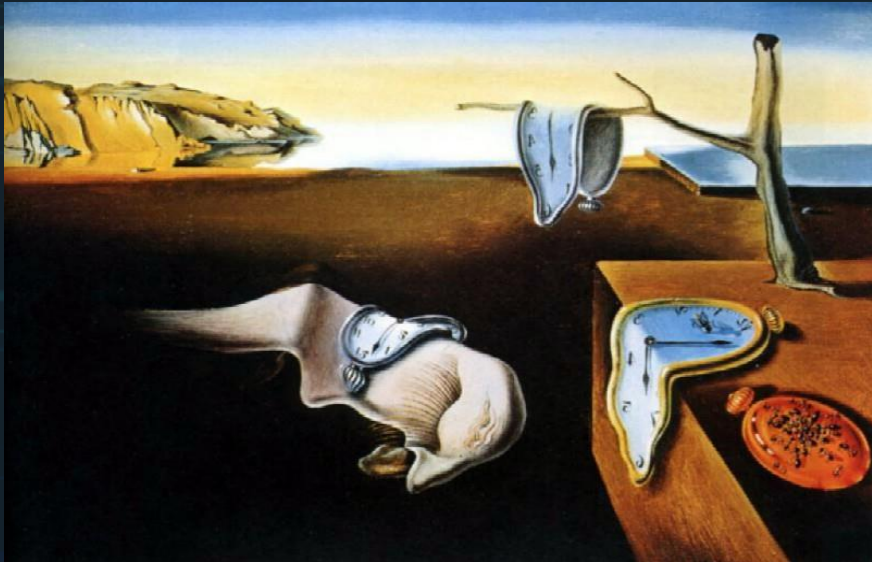


Se basa en la duración en tiempo de un proceso fisiológico, el cual es cercano a 24 horas.

Del latín del latín *circa* (cercano a) y *día* (día).

El ejemplo más claro de este ritmo es “El Ciclo Sueño- Vigilia”

## El sueño es una función cerebral



“El cerebro es un órgano biológico, que recibe información consciente e inconsciente del medio interno (cuerpo) y externo (ambiente), de las experiencias subjetivas y las integra entre sí, generando un patrón cognitivo y emocional (proceso mental) para emitir una respuesta...” -

Javier Tirapú, 2012-



## Fatiga mental

Síndrome bio-psicológico normal que requiere períodos de recuperación, de no existir dichos períodos o de ser deficientes, puede generar diversos trastornos, tanto subjetivos como objetivos, que evidencian una sensación de cansancio y aversión las actividades diarias incluyendo el trabajo.

(Pereira, F. 2013)

## Fatiga crónica

- Asociada a condiciones somáticas y problemas mentales, puede derivar en una forma de trastorno de depresión o ansiedad.
- Causa cambios en el comportamiento y en el sistema cognoscitivo, afectando el desempeño en el trabajo, igualmente genera enfermedades crónicas y problemas de salud mental por lo tanto la importancia en la prevención.
- Afecta funciones cognitivas importantes

## Trastornos del Ritmo Circadiano del Sueño

Se produce cuando una persona se ve forzado sistemáticamente a permanecer despierto durante su período normal de sueño

Ocurre principalmente en:

Personas que trabajan con un sistema de turnos, tanto de noche, de madrugada como rotativos; siendo particularmente severo en estos últimos.

Se estima que entre un 5 y un 10% de los trabajadores que utilizan estos sistemas de turnos, presentaron trastorno.

## Consecuencias de la privación del Sueño



### A CORTO PLAZO:

- Somnolencia
- Cambios repentinos de humor
- Pérdida de la memoria reciente
- Falta de creatividad y de la capacidad de planear y llevar a cabo actividades
- Falta de concentración

### A LARGO PLAZO:

- Obesidad
- Envejecimiento precoz
- Agotamiento
- Mayor riesgo de infecciones, diabetes, enfermedades cardiovasculares y trastornos gastrointestinales
- Pérdida crónica de memoria



## Fatiga y accidentalidad laboral

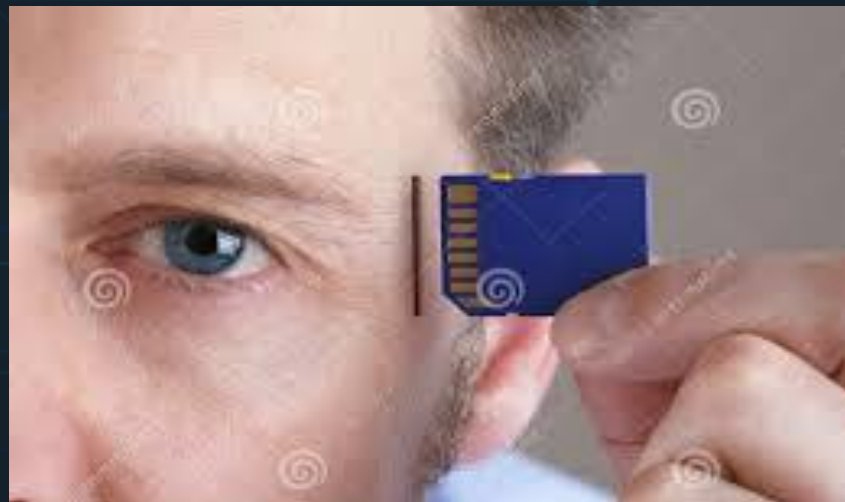
Entre los procesos cognitivos afectados están:

Atención: Debido a que se disminuye el estado de Alerta, se disminuye la capacidad de rastreo visual, focalización, igualmente se afecta la atención sostenida y la selectiva, lo cual hace que el trabajador cometa mayor número de errores en la tarea, pase por alto riesgos previamente identificados, así como asumir comportamientos inseguros si no está atento o focalizado en la tarea realizada. Es muy importante identificar signos o síntomas especialmente en trabajadores que realizan de tareas de alto riesgo, puesto que los procesos mentales asociados a la atención se encuentran afectados.



## Fatiga y accidentalidad laboral

Memoria: Es muy importante la memoria, Procedimental y la Episódica (A corto plazo) si se considera de vital importancia que el trabajador debe tener presente y recordar procedimientos en el desarrollo de actividades, recordar situaciones previas para evitar errores similares y demás aspectos relacionados con evocar aprendizajes previos en temas de seguridad, uso de equipos y herramientas, hasta la utilización de los EEP.



## Fatiga y accidentalidad laboral

Entre los procesos cognitivos afectados están:

**Funciones Ejecutivas:** Los efectos relacionados las dificultades de Planeación inadecuada de las tareas, toma de decisiones imprecisas o riesgosas, disminución de la capacidad de solución de problemas inmediatos y a mediano plazo, falta de juicio social. Se convierten en factores de alta significación en el tema de seguridad.

Lo delicado es que son situaciones poco evaluadas y subestimadas en los ambientes con turnicidad laboral.



Foto: Shutterstock

## Algunos tips para tener una buena higiene del sueño



Querido cerebro,  
por favor, cállate y déjame dormir!

- No tomar **sustancias excitantes**
- Tomar una **cena ligera**
- Esperar una o dos horas después de comer
- **Ejercicio físico**
- Evitar **siestas** prolongadas en el día
- **Medicamentos solamente prescritos**
- Procurar mantener **horarios** de sueño regulares
- Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.
- Evitar la exposición a **luz brillante**
- No realizar en la cama tareas que impliquen **actividad mental**
- **Mantener ambiente adecuado**
- Ritual **conductas relajantes**

# BIBLIOGRAFIA

- 1** Cognitive Engineering The Design of Everyday Things Donald A. Norman
- 2** Universidad del Desarrollo (FEN-UDD); Proyecto Global Entrepreneurship Monitor, GEM
- 3** Fatigue Management for the Australian Aviation Industry



# EVALUÉMONOS





# PREGUNTAS

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



# GRACIAS

**¡Construyendo juntos un mejor país!**

Disponemos para ti los  
canales de atención del:

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



**Educación virtual**  
+1.000 cursos virtuales y  
Curso obligatorio cumplimiento

[educavirtual@positiva.gov.co](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



**Educación presencial y  
talleres web**  
Congresos Nacionales

[Positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:Positiva.educa@positiva.gov.co)

# Todo lo tienes con Positiva

*Entra aquí, y descubrelo*

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones  
Técnicas



Juegos  
Digitales



Ludo  
Prevención



# Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

